

الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر ؟

د. إسماعيل عرفة

- الطبعة الثانية -

الهشاشة النفسية

« وإحدى نتائج هشاشتنا النفسية هي أننا نقوم أحياناً بتضخيم أي مشكلة تظهر في حياتنا إلى درجة تصويرها ككارثة وجودية، في عملية تسمى في علم النفس بـ Pain catastrophizing.

هذه العملية هي عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة ما، تجعلك تؤمن أن مشكلتك أكبر من قدرتك على التحمل، فتشعر بالعجز والانهيار عند وقوع المشكلة وتظل تصفها بألفاظ سلبية مبالغ فيها لا تساوي حجمها في الحقيقة، وإنما هي أوصاف زائدة لا وجود لها إلا في مخيلتك، فيزيد ألمك وتتعاظم معاناتك، ثم ماذا؟!...... ثم تغرق في الشعور بالتحطم الروحي والإنهاك النفسي الكامل، وتحس بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة تمامًا، وتستسلم لألمك وتنهار حياتك كلها بسبب هذه المشكلة.

كما تتجلى الهشاشة النفسية في أشكال أخرى في تعاملاتنا اليومية: فنحن نعظم مشاعرنا ونجعلها حَكمًا نهائيًا على كل شيءٍ تقريبًا ونقرر اعتزال كل ما يؤذي مشاعرنا ولو بكلمة بسيطة .. نكره نقد أفكارنا لأن النقد بالنسبة إلينا صار كالهجوم .. نعشق اللجوء إلى الأطباء النفسيين في كل شعور سلبي في حياتنا ونهرع إليهم طلبًا للعلاج .. لا نتقبل النصيحة ولا نرغب في أن يحكم أحدٌ علينا .. نلتمس العذر لأي خطأ أو إجرام بدعوى أن مرتكبه متأذي نفسيًا.

هذا الكتاب إذن يحلل ما يحدث لفئة من الشباب والفتيات الذين تأثروا بظاهرة الهشاشة النفسية، ثم يقدم الحلول العملية المقترحة لتقوية النفس وتدريبها على الصبر وتحمل المسؤولية ».

د. إسماعيل عرفه

دكتور صيدلي وباحث في الإلحاد، صدر له كتاب (لماذا نحن هنا ؟)، وله عدد من المقالات والمشاركات الفعالة في التوعية الإيمانية للشباب.

Ismaeil.arafa@yahoo.com

جوال : ٠٥٣٩١٥٠٣٤٠ E-Mail:dalailcentre@gmail.com

Dalailcentre/

DALAIL



الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر ؟

ح دار وقف دلائل للنشر، ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م

الهشاشة النفسية	د. إسماعيل عرفة
٢٠٠ ص ، ١٤×٢١ سم.	
رقم الإيداع : ١٥٧٤/ ٢٠٢٠	
ترقيم دولي : ٨ - ٦ - ٨٥٥٤١ - ٩٧٧ - ٩٧٨	

الطبعة الثانية

١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م



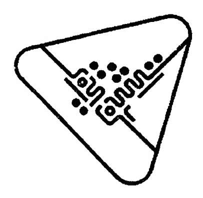
Dalailcentre@gmail.com

الرياض - المملكة العربية السعودية

ص ب: ٩٩٧٧٤ الرمز البريدي ١١٦٢٥

Dalailcentre@

+٩٦٦٥٣٩١٥٠٣٤٠



دار تشويق للنشر والتوزيع

مصر - ‎+٢٠١٠٦٨٤٣١٧٧٠

DarTashweek@gmail.com

الهشاشة النفسية

لماذا أصبحنا أضعف وأكثر عرضة للكسر ؟

د. إسماعيل عرفة



تصدير

كثيرة هي العقول التي أفرزتها البشرية لتقود توجهات ملايين الناس لسنوات وسنوات، وسواء كانت تلك القيادة في الخير أو الشر إلا أن العاقل يسعى للنظر في أي منها، وعرضه على أوليات الفكر القويم والرأي السديد ليرى مدى اتساقها مع العقل والفطرة، ومدى خلوها من التناقض في ذاتها من عدمه.

ولذلك كانت الحاجة الماسة لمثل هذه السلسلة من (أطروحات فكرية).

وفي هذا الكتاب يستعرض معنا د. إسماعيل عرفة إشكالية من الإشكالات النفسية المعاصرة التي انتقلت إلى مجتمعاتنا للأسف كما انتشرت من قبلنا في الغرب الحديث، ألا وهي (الهشاشة.النفسية)، حيث مع التأثيرات المتنوعة لبعض المواد الإعلامية المُضعفة للنفس البشرية، وكذلك الانتشار الواسع لوسائل التواصل الاجتماعي وما حملته من تعظيم الفرد و (الأنا)، صارت بعض فئات المجتمع أقرب لمخاطر تلك الهشاشة التي تنذر بانكسارها مع أقل موقف يصيبها بضرر ولو يسير، ومن هنا يستعرض معنا د. إسماعيل مظاهر تلك الإشكالية وأسبابها مع مقترحات (عملية) للتغلب عليها نفسيًا ودينيًا.

مركز دلائل

المحتويات

إهداء

إلى زوجتي..

الَّتي أهديتها قلبي..

قبل أنْ أهديها هذا الكتاب..

إسماعيل

قال ابن القيم رحمه الله:

«وقَد أجمع عقلاءُ كل أمةٍ على أنَّ النَّعيم لا يُدرك بالنعيم، وأنَّ مَن آثر الراحة فاتته الراحة، وأنَّه بحَسب ركوب الأهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة..

فلا فرحة لمن لا همَّ له، ولا لذة لمن لا صبر له، ولا نعيم لمن لا شقاء له، ولا راحة لمَن لا تعب له..

بل إذا تَعب العبد قليلًا استراح طويلًا، وإذا تحمل مشقة الصبر ساعة قاده لحياة الأبد، وكل ما فيه أهل النعيم المقيم فهو صبر ساعة، والله المستعان، ولا قوة إلا باللَّه»..

ابن القيم، مفتاح دار السعادة

مقدمة

أهلًا بك في عالم الهشاشة النفسية

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على النبي المبعوث رحمة للعالمين، وبعد...

تحكي الكاتبة البريطانية كلير فوكس أنَّها في عام 2004م كانت جالسة في بيتها تقوم ببعض الأعمال المنزلية، كانت في ذلك الوقت تنتظر عودة ابنتها من مدرستها بشكل طبيعي لتعدّ لها وجبة الغذاء، وبينما تؤدي مهامها المعتادة إذ فوجئت بدخول ابنتها عليها، وهي غارقة في دموعها ولا تستطيع أن تتمتم بكلمات مفهومة من شدة البكاء.

احتوت الأم ابنتها واحتضنتها وكفكفت دموعها، وبعدما هدأت الفتاة قليلًا طلبت الأم منها إخبارها ماذا حدث، رفضت الفتاة التحدث في أول الأمر، لكن بعد إلحاح شديد بدأت الفتاة سرد حكايتها وقدّمتها بسبب بكائها الرئيس: (لقد تعرضت للتنمر في المدرسة يا أمي!).

على الفور حضر في مخيلة الأم مجموعة من السيناريوهات البائسة للتنمر في المدارس: (ترى هل ضربها أطفال أكبر منها؟)، (هل سرقت إحدى زميلاتها مصروفها اليومي؟)، (هل أُرْغمتْ على التمرمغ في الوحل أو على إغراق رأسها في حمام الفتيات؟).

في الحقيقة لم تتعرض الفتاة لشيءٍ من ذلك، وعندما سألتها أمها (ما نوع التنمر الذي تعرضتِ له؟)، أخبرت الفتاةُ أمها أن صديقاتها ذهبوا

إلى السينما بدونها. انتظرت الأم استكمال الحكاية لكنها انتهت عند ذلك الحد! لقد سكتت ابنتها ثم استمرت في البكاء، فلم تكن المشكلة أكبر من ذلك: صديقاتها تنزهوا ولم يراسلوها لتكون معهن أثناء النزهة.

تنفست الأم الصعداء، وأخبرت ابنتها أن هذا ليس تنمرًا، فالناس يتعرضون في كل يوم لمشاكل في علاقاتهم مع أصدقائهم، ومن طبائع الناس أن تحدث بينهم خلافات ومواقف سلبية تحتاج إلى تفهم ونظر وعلاج، وأحيانًا يتم تكوين أو تفكيك صداقات جديدة على مدار سنوات وربما شهور قليلة. إن هذا جزء من الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، بل هو جزء من طبيعة الحياة بشكل كلي، ولا بد أن نتقبل ذلك.

تركت الأم ابنتها بعد قليل ثم تساءلت في ذلك الوقت: كيف تحول مفهوم التنمر؛ عبر الأيام عندما كانت فوكس نفسها في المدرسة، من الضرب أو السرقة أو التحرش اللفظي والجسدي، إلى مجرد عدم اصطحاب في خروجة أو نزهة؟ لماذا أثر هذا الموقف البسيط بهذه الشدة في نفسية الفتاة؟

وبصورة أكبر: هل هذا يعتبر إنذارا لجيل كامل تعرض لمشاعر مدللة؛ فصارت نفسيته قابلة للكسر في أي موقف ولو بسيط؟ هل يتغير العالم من حولنا وصار أقرب ما يكون لعالم من الهشاشة النفسية رقيق التحمل للمشاكل والضغوط؟

هذه الأسئلة نفسها هي التي دفعت جين توينج، أستاذة علم النفس الأمريكية، إلى تأليف كتابها الأخير: (جيل التقنية: لماذا يكبر أطفال الإنترنت اليوم أقل ثورية، وأكثر تسامحًا، وأقل سعادة، وغير مؤهلين

تمامًا لمرحلة الرشد؟!)[1]. هل قرأت العنوان بأكمله؟ إن العنوان وحده مثير للقلق!

تتساءل توينج في كتابها هذا: (هل ينبغي أن نقلق بخصوص هذا الجيل من الشباب الهش؟ نحن يمكننا أن ننتظر حتى يكبر هؤلاء الشباب القابلين للكسر ولا نقلق كثيرًا حول أثرهم الأوسع على المجتمع. لكن، يلاحظ المراقبون أن هذا الشباب رقيق الإحساس، تزداد رقته يومًا وراء يوم، ويزداد طفولةً ودلالًا في مواجهة خشونة ومشاكل الحياة الحقيقية)[2].

مؤخرًا بدأ جيل المراهقين والشباب المسمى بجيل زي Generation Z، الذي يُطلق على مواليد 1997م نزولًا إلى مواليد الألفينات، بدخول الجامعات أو الاحتكاك بسوق العمل والمجتمع بشكل أوسع. لاحظت الأجيال الأكبر أنَّ هذا الجيل يعاني من هشاشة واضحة استدعت انتباهًا من المختصين، ووصل أحيانًا إلى السخرية منهم ومن دلالهم المفرط[3].

لكن على الناحية الأخرى من العالم، فإنَّ عالمنا العربي لم يكن محلًا لهذه الظاهرة، فهو عالم غارق في الصراعات والحروب والفقر والمرض فلا مجال ولا رفاهية لهذه الظاهرة أساسًا، كما يعاني الشباب

---

(1) Jean Twenge, iGen: Why Today's Super - Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us.

(2) Claire Fox, I Find That Offensive.

(3) كما في حلقة Family Guy المسماة HTTPete.

فيه من انعدام الأمان، وانخفاض مستوى الدخل وتردي النظم الاقتصادية والتعليمية[1].

لكن في مطلع عام 2017م برأيي، صاحب قدوم العام الجديد مجموعة من التغيرات في المنطقة بأسرها، بالإضافة إلى الانتشار الهائل لوسائل التواصل الاجتماعي، الأمران اللذان مَهَّدا لانتشار ظاهرة الهشاشة النفسية، وسط فئات معينة من الشباب والفتيات العرب المنتمين للطبقات الوسطى والعُليا.

وقد لاحظت بنفسي كيف أن ظاهرة الهشاشة النفسية صارت جزءًا من عالمنا العربي بعد 2017م تحديدًا، إذ غابت القضايا الكبرى للأمة الإسلامية عن الساحة، وابتعد الشباب عن اعتناق آمال وطموحات أممية وعالمية، وغابت معاني النضال الحقوقي والصراع الطبقي والتدافع الأممي، وتلاشت الاهتمامات بالقضايا الإسلامية والعلمية والحركية والفكرية، فاكتفى كل شخص بالتمحور حول ذاته، وتطوير نفسه بنفسه، والتركيز على بناء شخصيته الفردية، وانهمك في الدوران في فلك حياته الشخصية، لا أكثر ولا أقل.

وكان أول ما لفت نظري لهذه الظاهرة هو أني كنت أمتلك حسابًا قديمًا على موقع Ask.fm أنشأته عام 2011م ثم أغلقته عام 2013م، كانت كل الأسئلة التي تأتي إليّ عبر حسابي القديم تتمحور حول

---

(1) للتوسع حول وضع الشباب في العالم العربي، انظر: يورك جيرتل ورالف هيكسل، مأزق الشباب في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، (بيروت: دار الساقي، 2019م).

الأحداث في العالم وحول القضايا الفكرية والتراثية والعلمية والتاريخية. ثُمَّ بعد ذلك أنشأت حسابًا جديدًا وفعّلته عام 2016م، فوجدت أنَّ نمط الأسئلة قد تغير تمامًا، رغم أنّي شخص واحد في كلا الحسابين، ولم أُغير خطابي أو أفكاري أمام الجمهور، ولكن صارت غالب الأسئلة التي تأتي إليّ لا تَنحصر إلَّا في إطار المشاكل الشخصية الضيقة، والمسائل الفردية والعاطفية، الَّتي يضخمها السائلون بطريقة مبالغ فيها، ما أثار انتباهي إلى أنَّه ثمة ظاهرة اجتماعية تنبئ بخطر وينبغي الانتباه لها.

ثم لاحظت نفس التحول الذي حدث على حسابي يحدث لأشخاص مشهورين، أو شخصيات عامة، أو حتَّى دعاة ومشايخ: فقبل 2017م كان هؤلاء المؤثرين Influencers منشغلين بقضايا عالمية أو تراثية أو فكرية أو حقوقية، ويمتلئ خطابهم بحشد الناس لهذه القضايا الكبرى، ثم بعد 2017م تحولوا إلى الانشغال بتطوير الذات، وتنمية النفس، والاهتمام بالشغف الفردي، والصحة النفسية، والطموح الشخصي، فتحولت خطاباتهم ومصطلحاتهم وأفكارهم، وصار حقوقي الأمس لايف كوتش اليوم، ومؤثر الأمس استشاري الحياة اليوم، وشيخ الأمس مدرب الذات اليوم، وداعية الأمس خبير العلاقات اليوم.

لكني رغم ذلك لم أفكر في تصنيف كتاب حول المسألة، بل أنقل للقارئ والقارئة الكرام حكاية خروج فكرة هذا الكتاب إلى النور؛ فقد كتبت منشورًا في عام 2018م على صفحتي على موقع فيسبوك عن ظاهرة الهشاشة النفسية من فرط تجلياتها حولنا، فلاقى المنشور جدلًا واسعًا لم أكن أتوقعه البتة مع وصول عدد مشاركاته إلى 4 آلاف مشاركة تقريبًا، ثم نسيت الموضوع ولم أفكر في إعادة كتابة شيء حوله.

لكن في أواخر عام 2019م راسلني بعض السادة الأفاضل في مركز دلائل يستكتبوني في هذا الموضوع، وقتها لم أكن أفكر بالمرّة في تصنيف كتاب خاص حول هذه الظاهرة حتَّى أشاروا لي بأهميته وحيويته في واقعنا العربي الحالي، وبالفعل تَفرغتْ وسعيت لأداء هذه المهمة التي تبين لي مدى أهميتها بالفعل عندما شرعت في الكتابة حولها، فشكرًا لهم على اهتمامهم بقضايا الشباب العربي، وما ينبغي أن نعمل عليه من أجل الإصلاح، متمثلين جميعًا قول الله عز وجل حاكيًا عن سيدنا شعيب عليه السلام: ﴿إِنْ أُرِيدُ إِلَّا ٱلْإِصْلَٰحَ مَا ٱسْتَطَعْتُ ۚ وَمَا تَوْفِيقِىٓ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾.

ونظرًا لضيق وقتي اضطررت إلى كتابة هذا الكتاب كاملًا في فترة وجيزة جدًّا، فسهرت عليه لياليَ بأكملها من أجل خروجه إلى النور بطريقة مناسبة للجمهور، بلا تفصيل ممل ولا اختصار مخل، فأسأل اللهَ أن أكون عند حسن ظن السادة القراء، وأن ينفعهم وإيانا بهذا الكتاب.

على أني أؤكد بشكل واضح أن هذا الكتاب ليس كتابًا أكاديميًا ولا حتى بحثيًا، ولا ينبغي النظر إليه أو تقييمه على هذا الأساس الأكاديمي الصارم، وإنَّما هو مجرد محاولة اجتهادية لتسليط الضوء على ظاهرة لا يتم الإشارة إليها إلا نادرًا في عالمنا العربي، وهدف هذا الكتاب هو إشعال شرارة الجدل حول هذه الظاهرة من أجل الاهتمام بها بشكل أكثف وعلاجها بشكل أعمق. فأرجو من القراء ألا يبخلوا علينا بمراجعاتهم ومناقشاتهم لأفكار الكتاب، لا سيما أنَّه الأول في موضوعه في المكتبة العربية، على حدّ علمي.

ففي بدايات تبويبي لفصول الكتاب لم أجد كتابًا عربيًا واحدًا تناول ظاهرة الهشاشة النفسية، فلجأت إلى البحث بالإنجليزية لعلي أجد ضالتي، فوجدت بالفعل كثيرًا من الكتب التي تناولت الظاهرة ذاتها، لكنها تناولت السياق

الأمريكي خصوصًا والغربي عمومًا، ففكرت لوهلة أن أشرع في ترجمة أحد هذه الكتب بالفعل بدلًا من إعادة اختراع العجلة من الصفر، لكن لما قرأت بعضًا من هذه الكتب اكتشفت أنَّها تناسب القارئ الغربي ولا تتلاءم مع وضع الشباب العربي بشكل كامل، فقررت أن أستقل بتصنيف كتاب في هذه المسألة، لعلها تكون خطوة في علاج هذه الظاهرة الوليدة إن شاء الله تعالى[1].

وقد قسمت الكتاب إلى ثمانية فصول، حيث يعتبر كل فصل وحدة موضوعية مستقلة نوعًا ما عن بقية فصول الكتاب، لكنهم جميعًا يتحدون في تغذية ظاهرة الهشاشة النفسية عند جيل الشباب والمراهقين، فيبدأ كل فصل بعرض المشكلة وكيفية اتصالها بالظاهرة الرئيسة، بدون إغراق في التفاصيل، وإنَّما هو مجرد استعراض موجز للقضايا التي نتناولها مِن أجل التعرف على الظاهرة، واستدراك مخاطرها والسعي نحو مقاومة آثارها.

وكي لا أترك القارئ تائهًا أو شريدًا، لم أكتفِ بوصف الظاهرة وعرض أسبابها وتجلياتها، بل شرعت في كل فَصل بوضع روشتة عملية موجزة وحلول مقترحة لتجاوز الأزمة التي تم تناولها في الفصل، مع إحالة القارئ أو القارئة إلى مزيد من المصادر والكتب إن أراد أن يستزيد من هذه النقطة بعينها أو تلك.

وفي ختام هذه المقدمة القصيرة، بقي لي التنبيه على ثلاثة أمور: أولًا لا تتجاوز ظاهرة الهشاشة النفسية الطبقة الوسطى لتنزل إلى الطبقة الدنيا، فإن العالم العربي الذي يبلغ عدد سكانه القابعين تحت خط الفقر في بعض بلدانه أكثر من 60 ٪ من السكان، هؤلاء المعدومين كادحون ولا مجال لانتشار

(1) جميع الكتب المكتوبة باللغة الإنجليزية التي أحلت عليها في المراجع ترجمتها بنفسي حيث لا يوجد ترجمات عربية لأغلب المراجع التي استعنت بها بالإنجليزية.

الهشاشة النفسية فيهم، فمنذ صغرهم يتعرضون لتحديات ضخمة وصعوبات جمة تجعل نفسيتهم أكثر صلابة وخشونة من غيرهم في الطبقات الاجتماعية الأعلى منهم، ومن ثمّ فإنهم ليسوا مقصودين بالكتاب إطلاقًا.

ولا يعني ذلك بالطبع أن الطبقات الفقيرة في العالم العربي خالية من الاضطرابات النفسية، بل إنَّهم بشر يعانون ما يعانون من تشوهات نفسية جراء الظلم والفقر الواقع عليهم، لكنها مشاكل لا تتعلق بموضوع الكتاب ومن ثمّ فإننا لن نتناولها.

أمَّا الطبقة الوسطى - وما فوقها - فهي المعرّضة للتأثر بالهشاشة النفسية في عالمنا الحديث، وقد أشار الداعية محمد الغليظ في أحد دروسه إلى هذا المعنى محذرًا آباء وأمهات الطبقات الوسطى قائلًا: (الناس لا يربون أبناءهم على أنهم رجال ولهم قرارات يتحملون مسئوليتها، لأن أغلب الناس [في الطبقة الوسطى وما فوقها] للأسف في زمننا هذا يرفع عنهم والديهم جميع التكاليف ويتحملون كل مسئولياتهم، ولا شيء يهم الوالدان سوى أنْ يذاكر الولد ويكون مؤدبًا حتى يصبح ناجحًا جدًّا لا أكثر..

ولذا فإن أغلب الناس الذين غيروا الدنيا تجدهم ينتمون للطبقات المعدمة لا للطبقات المدللة، فهؤلاء صارعوا الحياة وصارعتهم، فكوّنوا عضلات إرادية وأنشأوا بداخلهم روحًا هائلة للتحدي.. أما الولد أو الفتاة الذين يربون على حياة خالية من المسئوليات فلا عضلات إرادية لديهم، إرادتهم ضعيفة فلا يستطيعون مجاهدة أنفسهم.. لأن تربيته كانت مشوهة، فأي حزن يكسره لأنَّه نفسيًا ضعيف لا يتحمل الحزن ولا صراعات الحياة، وغاية نجاحه أن يعيش في حياة مستقرة لا صدمات فيها ولا صراع ولا مواجهة)[1].

(1) محمد الغليظ، من بره ملتزم ومن جوه خرابة، https: / /www.youtube.com /watch?v=8QDTrdvCDtA

أمَّا الأمر الثاني الذي نود التنبيه إليه هو أن هذا الكتاب يركز على ظاهرة الهشاشة النفسية، لكنَّه في المقابل لا يعني أبدًا رفض الآلام أو التهاون بمعاناة الإنسان، فرفضنا للاستسلام للحزن لا يعني أننا نقول للإنسان لا تحزن، ونقدنا للإفراط في الطب النفسي لا يعني نقدنا للطب النفسي بشكلٍ كُلي أو بوصفه مبدأ.

فهذا الكتاب يسعى إلى إنشاء نقطة توازن بين الإفراط والتفريط، بين الحنية المفرطة والعنف المفرط، بين الدلال المبالغ فيه والخشونة المبالغ فيها. لكن بما أنَّه كتاب يتناول الهشاشة النفسية فحسب فإنَّه يركز على جانب واحد فَقط مِن المعادلة. وفي الوقت نفسه فإننا نعترف بوجود قطاع كبير من الشباب والفتيات الَّذين يعانون مِن أزمات نفسية بالفعل، ويستحقون كل الدعم والمساندة من أجلِ التغلب على آلامهم ومعاناتهم.

وهذه النقطة تنقلنا إلى التنبيه الثالث والأخير التي نقول فيها إن هذا الكتاب ليس موجهًا إلى أصحاب المعاناة الحقيقية، ولا إلى أصحاب الاضطرابات النفسية الحقيقية، مثل اضطراب الشخصية الحدية، أو اضطراب ثنائي القطب، أو التوحد، أو الفصام، أو اضطراب الاكتئاب الحاد، إلى آخر المبتلين بهذه الاضطرابات - عافانا الله وإياهم منها وألبسنا جميعًا ثوب العافية - فإن هذه الاضطرابات إذا تم تشخيصها بطريقة مضبوطة فهي اضطرابات حقيقية لا يجوز أبدًا الاستخفاف بها أو التهوين من المصابين بها.

وكما أننا نرفض المتاجرة بآلام الناس في سوق التنمية البشرية والعلاج النفسي، فإننا كذلك نرفض الاستهانة بمعاناة الناس في الخطاب الدعوي والديني. فهذا الكتاب موجه إلى الشريحة العريضة من المراهقين، والمدللين، والمخدوعين، والموهومين، الذين لا يعانون من اضطرابات

حقيقية ولا اضطرابات فعلية، وإنَّما تم تضليلهم وتوهيمهم بأنَّهم مضطربون نفسيًّا بسبب السوشيال ميديا واللايف كوتشز الزائفين، لا أكثر ولا أقل.

وأخيرًا، أود أن أتقدم بالشكر إلى الأصدقاء والزملاء الكرام: عمرو رمضان، محمد فتوح، سامح طارق، أميرة صقر، عمر صباغ، الذين أعتبرهم جزءًا أصيلًا من الكتاب، فقد تفضلوا عليّ بمراجعاتهم للكتاب، وتقديمهم للملاحظات، وأَفدت منهم كثيرًا في تنقيح وإضافة وحذف بعض الفقرات وأحيانًا فصول بأكملها، فلهم مني جزيل الشكر، سائلًا المولى عز وجل أن يتقبل منهم عملهم، ويبارك لهم في وقتهم، ويجازيهم عنا خير الجزاء.

هذا والله الموفق لكل خير، وهو المستعان وعليه التوكل. فما كان من خير في هذا الكتاب فهو من الله، وما كان من شر فمن نفسي ومن الشيطان، والله ورسوله منه براء. فأرجو ممن يقرأ هذا الكتاب أن يدعو لصاحبه أن يتغمده الله برحمته، وأنْ يرزقه قلبًا شاكرًا ولسانًا ذاكرًا وعملًا متقبلًا، إن الله على كل شيء قدير، وبالإجابة جدير.

والحمد لله رب العالمين.

كتبه الفقير إلى عفو ربه
إسماعيل عرفة
جُمادى الأولى 1441هـ
يناير 2020م

الفَصلُ الأوَّل: مدخل
جيل رقائق الثلج

سآخذ بيدك أيها القارئ ونخطو أولى خطواتنا في فصول هذا الكتاب بعرض 3 مشاهد قصيرة، أدعوك بعد قراءتهم إلى أنْ تسأل نفسك: كم مرة سمعت مثل هذه المشاهد بتفاصيل تكاد تتطابق مع كل حكاية منها؟

ربما لا تجد وجهًا مباشرًا للتشابه بين الثلاث مشاهد، فالرابط بين هذه القصص قابع في ثنايا نفوس الناس، ويتطلب وقتًا لاستخراجه، لأن ظاهرة الهشاشة النفسية لا نراها عندما يستيقظ أحدهم في الصباح ليعلن: (أنا هش نفسيًا!) بل ينبغي أن نستقرأها بعمق في مجموعة من الظواهر والحالات والمشاهد.

مشهد 1: الفراق الأليم، الجديد القديم

شابٌ يقع في غرام فتاة، ربما رآها على وسائل التواصل الاجتماعي، وربما لحظتها عيناه في جامعته، أو في أحد الكورسات، أو في نشاط من جملة الأنشطة التطوعية التي كانا يشاركان فيها. تضطرب مشاعر هذا الشاب وينبض قلبه بالإعجاب بها، فيبدأ في تعقب حسابات هذه الفتاة، ومتابعة كل جديد لها، ويغرق في الوله بها وبكل ما يتصل بها.

ثم في أحد الأيام يقرر هذا الشاب في التعبير عن مشاعره للفتاة، أو أحيانًا يلجأ إلى الحيل والمراوغة والتعبير غير المباشر، فتتردد الفتاة

وتشكك في نواياه في بداية الأمر، ثم ما تلبث إلا أن تبادله الإعجاب وتنشأ بينهما علاقة عاطفية تتكرر فيها دائمًا الوعود بالزواج وبالوصال الشرعي تصريحًا أو تلميحًا.

وشيئًا فشيئًا تتطور العلاقة: رسائل مديح وثناء متبادلة، صداقة وثيقة ومكالمات وتنزه لطيف على ساحل البحر أو في شوارع المدينة، حديث بالساعات وصور مشتركة على وسائل التواصل الاجتماعي بدعوى العمل والزمالة والمهنية، ويستغرق الطرفان في الحلم معًا: ترى من يعيش سعادة مثل سعادتنا؟!

لكن بعد مدة، طالت أو قصرت، يكتشف الشاب أنَّه يعيش في عالم من الخيال، والعلاقة لا تعدو أن تكون أكثر من مجرد لهو يسلي به نفسه في وقت فراغه، وأن هذه الفتاة لن يتمكن من الارتباط بها لسبب أو لآخر، أو ربما يكون فتيل الانفصال قد اشتعل على الناحية الأخرى من العلاقة، فتشعر الفتاة بالملل من طول المدة وتبدأ في الانسحاب من هذه العلاقة، وتفتعل المشاكل مع الشاب لأتفه الأسباب، ثم تقرر الانفصال عنه والزواج بشخص آخر يوفر لها متطلبات الحياة ويغطي احتياجاتها بشكل أعمق. فما الذي يحدث حينئذٍ؟

في أغلب هذه الحالات نجد انهيارًا تامًا في معنويات الشخص، الشاب أو الفتاة، وكأن هذا الفراق قد حطم شخصيته بالكامل ولم يبق لها أثرًا، ويبدأ في الدخول في دوامة من المشاكل النفسية، والاكتئاب لمدة طويلة وتتأثر حياته سلبًا فيرسب في اختباراته ويقطع علاقته بأصدقائه وينطوي على نفسه محيطًا نفسه بسياج من الحزن والألم، ويصبح شخصًا ذابلًا محطمًا لا يقوى على التفكير فضلًا عن الحركة والحياة.

هذا إذا وصلت الحكاية لهذا الحد، فبعض الفتيات تهربن مع عشيقهن إلى بيت جديد، ثم ما يلبث إلا أن يتركها هملًا، فتدخل الفتاة في دوامة من الشعور بالندم أو الضياع التي ربما تؤدي في نهاية المطاف إلى الانتحار. كل هذه الأمور والعلاقة أصلًا منذ بدايتها واضح أنَّها مجرد قصة فاشلة مكتوب عليها النهاية قبل أن تبدأ أساسًا.

لماذا لا يسمع أحدٌ صيحات النذير التي امتلأت بها المنابر والكتب والنقاشات من مثل هذه العلاقات السَّاذجة؟ متى يدرك الشباب أنَّ هذا اللهو مدمّر، وأن أي خطوة لا تبدأ من الطريق الشرعي فهي خطوة أقرب للفساد منها للصلاح؟! والسؤال الأهم: لماذا تنكسر النفوس بهذا الشكل وترفض أن تتحمل نتيجة أخطائها وتدخل في دوامة من اليأس والإحباط في كل مرة تتكرر فيها هذه القصة البائسة؟

مشهد 2: قف (للطالب) وفه التبجيلا

رأيت مثل هذا المشهد بعيناي في مدرستي القديمة مؤخرًا، وتخيلت أنَّه خاصٌ بمدرستي فقط، لكن مع الوقت وجدت أنَّها حالة متكررة في العديد من المدارس، وصرت أسمع مثلها كثيرًا من مختلف الطبقات والأنحاء.

الحكاية تبدأ في إحدى الفصول أو في ساحة المدرسة حينما يقع شجار محتدم بين طالبين من الطلاب بعضهم مع بَعض أو مع أحد مدرسيهم، وبعد (عركة) عنيفة ووصلة شتائم مبتذلة، يتم استدعاء الطالب إلى أحد المشرفين أو المدرسين الكبار ليُتخذ ضد الطالب إجراءً عقابيًّا يتوافق مع حجم خطئه.

يرجع الطالب إلى بيته ليخبر أباه وأمه بما حدث، وبدلًا من تربية الوالدين للطفل بأن ينهروه أو يعلموه درسًا عن ضبط الذات والأخلاق الحميدة، تأتي المشكلة عندما يقوم والدي الطفل بمراسلة المدرسة وتقديم شكوى ضد المدرس أو المشرف لأنه (أذى ابنه/ ابنته نفسيًا)!

أو بدلًا من الشكوى للوالدين، ربما يكتب هذا الطالب أو تلك الطالبة على صفحتها الشخصية على تويتر أنَّها تعرضت للأذى على يد أحد المعلمين، ثم تصور نفسها وهي منهارة نفسيًّا وترفع صورتها على إنستجرام، على الفور تقوم قيامة هذا المعلم، فتهرع جحافل الطلاب للهجوم على المعلم، ويصبح المعلم هدفًا مباشرًا لجميع السباب والشتائم، وربما في نهاية المطاف يتراجع المعلم ويقدم اعتذارًا علنيًّا، أو أحيانًا يلجأ إلى الاستقالة من منصبه تمامًا.

لم أكن أتخيل أن حجم هذه المشكلة قد تفاقم إلى حد أن مشرفتي القديمة بإحدى الفصول قالت لي من شدة غيظها من هؤلاء الأهالي الذين يتعاطفون مع أبنائهم ويتسامحون مع أي خطأٍ يرتكبونه: (كنت قديمًا أساعد أهلكم في تربيتكم بالمدرسة، أما الآن فإني أربي الأطفال وأربي أهلهم كذلك. الأهالي لا يربون أطفالهم على شيء، والطفل يظن أنَّه لا يستحق إلا أفضل معاملة في الوجود مهما ارتكب من أخطاء، والأم والأب يدللون أبناءهم بطريقة مفرطة لم نعهدها من قبل).

هذا المشهد الأخير تحديدًا هو ما دفع المدرسة الأمريكية جين موريس إلى تأليف كتابها (بؤس المدرس: فرط الأبوة، رقائق الثلج المميزة، وهراء آخر)، الذي كتبته باسم مستعار كي لا تفقد وظيفتها في التدريس. في هذا الكتاب لم تفعل موريس سوى ما فعلته مشرفتي

القديمة: التنفيس عما بداخلها من غضب جراء التدليل المبالغ فيه لجيل المراهقين والشباب الصغير، وشعورهم دائمًا بالتميز والتفوق بدون أدنى استحقاق لهم بذلك.

ومن أجل تدارك هذه الأزمة غير الطبيعية، تشجع موريس الآباء والأمهات وإدارات المدارس على معاملة الطلاب بطريقة أكثر خشونة وصرامة، لأنَّ هذا الدلال المفرط أنتج جيلًا من رقائق الثلج الذين يتبطرون على أي نعمة ويتوقعون معاملة مَلَكية وكأنَّهم أسياد الأرض، ولا يتحملون مسئولية أفعالهم[1].

وبالتأكيد فإن نقدنا للدلال المفرط لا يعني تأييدنا للعنف والضرب المبرح، فأسلوب التربية الحديث القائم على الحب الدائم غير المشروط والدعم المطلق لكل شيء يفعله الأبناء[2] لا نادي بضده في المقابل بأسلوب أذى الأبناء، وتهميش البنات والإفراط في تعنيفهم والأخذ على أيديهم، وإرغامهم على السمع والطاعة فحسب، وإنَّما كل ما نبحث عنه ببساطة - كما نبهنا في مقدمة الكتاب - هو نقطة توازن بين الإفراط والتفريط، لكن حديثنا هنا متعلق بجانب الهشاشة النفسية فقط، بما أنَّه موضوع الكتاب.

---

(1) Jane Morris, Teacher Misery: Helicopter Parents, Special Snowflakes & Other Bullshit.

(2) انظر مثلاً في هذا الأسلوب العليل للتربية الحديثة:

Alfie Kohn, Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason.

مشهد 3: النجدة يا صديقي! ولكن من ماذا؟!

هذا المشهد يتلخص في موقف شبه يومي يتكرر معنا في كثير من الأحايين: يتصل بك أحدهم أو يراسلك على إحدى وسائل التواصل، ويشتكي إليك من أزمة عارمة اجتاحت حياته، وجعلته منهارًا تمامًا وغير قادر على مواصلة الحياة، فتهرع إلى مقابلته، ويدك ترتعش ويجول في خاطرك وسواس واحد فقط: (ترى هل راودته أفكار انتحارية؟).

تصل إلى الموعد المحدد، فتلتقي بصديقك، ويبدأ حديثه معك بتضخيم هذه المشكلة وتصوير مدى كارثيتها على نفسيته، إلى درجة أنَّها أرغمته على التفكير في الانتحار بالفعل. تُهدئ مِن روع صديقك وتطمئنه قدر وسعك، فيتمالك أنفاسه ويشرع في سرد مشكلته.

ثم تتفاجأ أن مشكلته هذه كانت مشكلة بسيطة جدًّا، موقف عادي جدًّا من مواقف الحياة العادية التي يتعرض لها آلاف وملايين الناس كل يوم، ولم تستدعِ هذه المشكلة كل هذا التهويل الذي رسمه لك في البداية. لا تعرف كيف تتصرف، هل تلومه على تضخيمه للمشكلة وتطالبه بالاستقواء أمام ضغوطات الحياة، أم تراعي حالته النفسية وتستدعي حالته شفقتك وتبدي تعاطفك معه؟!

إذا أخذنا في إحصاء المواقف التي صارت أقرب للظواهر الاجتماعية منها للحوادث الفردية فلن ننتهي، والشاهد بين جميع هذه المشاهد التي ذكرتها، وجميع المواقف المماثلة أنهم ينبئون عن ظاهرة تدق ناقوس الخطر وتستدعي الاهتمام من جانبنا: هل صرنا مدللين بشكل مبالغ فيه؟ هل هناك اتجاه Trend نحو تعظيم أي مشكلة في حياتنا، وكأنَّها مُشكلة المشاكل كلها؟

هل نحن أمام جيل هش لا يقوى على تحمل أَعباء حياته الخاصة فضلًا عن تحمله لمسئولية أسرة ومجتمع، ودعوة ورسالة، وقضية ودين؟!

تضخيم الألم

سأل المؤلفان جريج لوكانيوف وأستاذ علم النفس جوناثان هايدت، في كتابهما (تدليل العقل الأمريكي) نفس هذه الأسئلة، ووضحا في كتابهما إحدى نتائج هذه الهشاشة لجيل المراهقين، فذكرَ أن شباب وفتيات هذا اليوم يضخمون أي مشكلة في حياتهم إلى درجة تصويرها بوصفها كارثة وجودية، في عملية تسمى في علم النفس بـ Pain catastrophizing [1].

هذه العملية عبارة عن حالة شعورية تعتريك عند وقوعك في مشكلة تجعلك تؤمن أنَّ ما حدث لك أكبر من قدرتك على التحمل، فتشعر بالعجز والانهيار عند حدوث المشكلة وتصف المشكلة بألفاظ مبالغ فيها لا تساوي حجمها الحقيقي، وإنَّما هي أوصاف سلبية لا وجود لها إلا في مخيلتك فتزيد من معاناتك فقط لأَنَّك تشعر أَنَّها أكبر من قدرتك على التحمل مع أَنَّها ليست كذلك في الواقع.

هذا التضخيم يجعلك تغرق في شعور التحطم الروحي والإنهاك النفسي بلا سبيل للخروج منه، وتحس على الفور بالضياع وفقدان القدرة على المقاومة تمامًا، وتستسلم لألمك وتنهار حياتك بسبب هذه المشكلة[2].

---

(1) Greg Lukianoff & Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure, (New York: Penguin Press, 2018).

(2) https://bodyinmind.org/pain - catastrophizing - brain/

يمكننا أن نرى أثر هذه العملية فيما يقوم به كثير من المراهقين عندما يتبنون هذه الحالة فيضخمون أي مشكلة - ولو صغرت - في حياتهم. إذا لم تصدقني عندما أقول إن جيل المراهقين تنتشر فيه هذه الأزمة بالفعل، فخذ جولة سريعة في عالم الأسك Ask.fm، وانظر إلى المشاكل التي يتم عرضها للاستشاريين والمشايخ، وركز في الأوصاف الضخمة التي تُصور بها أدنى المشاكل، وانظر إلى نوعية المشاكل ابتداءً:

ففي سؤال موجه إلى محمد شلبي: (أرجوك ساعدني، أنا غبية جدًّا.. لا أعرف كيف أتكلم مع ناس، وردودي أحيانًا سخيفة، لكني صافية من داخلي والله.. أنا 22 سنة وفي كلية الطب). كان الرد بسيطًا: هذه مجرد تهيؤات، ودعكِ من جلد الذات، ستعلمك الحياة مع الزمن كيف تتعاملين مع المواقف[1].

سؤال آخر موجه إلى عمرو العوضي من فتاة: (كنت أتناقش مع أمي وقلت لها إن كلامك يضايقني.. حزنت أمي والآن أنا تعبانة جدًّا، وأحاول أتجاوز الموقف لكن حرفيًا روحي منهكة وثقتي بنفسي صفر)[2]. فقط بسبب كلمة واحدة وجهتها إلى أمها بأسلوب حسن وطريقة مناسبة جعلتها تضخم المشكلة - إذا كانت مشكلة أساسًا - إلى حد أنها وصفتها بالإنهاك الروحي!

وفي سؤال موجه إلى عصام جاد: (يا عصام لي أصحاب أحبهم وبعدما كانوا يهتمون بي لم يصبحوا يهتموا إطلاقًا.. وعندما أطلب مقابلتهم أحيانًا يوافقون وأحيانًا لا يوافقون بسبب انشغالهم.. أشعر أني

(1) https://ask.fm/ctybrd/answers/158275322539

(2) https://thearchive.me/ask/threads/158609447852/

ثقيل عليهم، ماذا أفعل؟). الحل بسيط، واجههم، لماذا لا يواجه هذا الشاب مشكلته أمام أصدقائه ويلجأ إلى السؤال عن مسألة شديدة السهولة كهذه؟

سائل آخر وجه إليّ شخصيًّا: (أنا داخل ثانوية عامة، ونفسيتي متدمرة وفعلًا غير قادر على المذاكرة، انصحني أرجوك يا مولانا لأني فعلًا أموت، ولا أريد أن أخذل أهلي أرجوك رد عليَّ)[1]. شعور الموت هذا يعتريه قبل أن يبدأ السنة الدراسية أصلًا، فكيف سيتعايش مع هذا الرهاب طيلة العام؟!

وسائلة أخرى تسأل أميرة صقر: (أميرة أنا حياتي حرفيًّا متدمرة تقريبًا، ليس هناك معنى لأي شيء ولا أشعر بأي شيء.. صدقيني لا أستطيع أن أَنسى ما فات ولا أصلح شيئًا، أعرف ما العيب لكنّي لم أعد قادرة على الحركة)[2]. لم تصف الفتاة أين المشكلة، وبعد إجابة المسئولة بجواب عام، شعرت السائلة بارتياح وفرحة كبيرتين رغم أنَّ الإجابة لم تحتوِ سوى على كلمات يسيرة وعامة.

وأخيرًا شاب يسأل محمد أبو خطاب: (يا شيخ سني 21 عامًا وأرى الدنيا كلها مظلمة وخانقة وغير قادر على العيش.. أنا تعبت ونفسيتي متدمرة وأرى كل شيء سوادًا، أنا قريب من ربنا والله لكني أشعر أني محتاج لامرأة تكون معي لكن صعب الزواج والظروف صعبة)[3].

---

(1) https://ask.fm/IsmailArafa/answers/149712837555

(2) https://ask.fm/AmiraSaqr_/answers/154834880469

(3) https://ask.fm/abokhattabb2/answers/154817733659

المشكلة هنا ليست في احتياجه للزواج فهو مطلب فطري وضروري، وإنما المشكلة في تعطيله لكل شيء في حياته فقط بسبب احتياجه للزواج.

هذه مجرد عينات بسيطة، وإلا فالموقع مليء لمن أراد البحث عن مشاكل شديدة السطحية، ومع ذلك يصورها أصحابها كأنَّها أحداث نهاية العالم بالنسبة له. والملاحظ أنَّ كل هذه المشاكل تأتي من شباب وفتيات تجاوزوا الـ20 عامًا، أي إنَّهم - نظريًا - تجاوزوا مرحلة المراهقة وانتقلوا إلى مرحلة النضج والرشد. لكن قبل أنْ نستكمل فهل تعلم ما المقصود بكلمة (جيل المراهقين) التي سأكررها طيلة هذا الكتاب؟!

رجال ولكن مراهقون، نساء ولكن مراهقات

قد تتصور أن المراهقة مرحلة عمرية تبدأ مثلًا في 14 عامًا، وتنتهي مع حلول 18 أو 19 عامًا بحد أقصى، لكن في عالمنا الحديث، وبسبب مجموعة من العوامل، تطول فترة المراهقة وتمتد أحيانًا إلى منتصف العشرينيات.

وبدلًا مِن أَنْ تبدأ مرحلة المراهقة في السنوات الإعدادية، وتنتهي مع آخر سنوات المدرسة وأولى سنوات الجامعة، فإننا نجد أن جيلنا الحالي تبدأ مراهقته حين يكون في أواخر مرحلته المدرسية وتنتهي ربما بعد تخرجه من الجامعة بسنوات، فقد أكدت العديد من الدراسات أن متوسط مرحلة المراهقة في العالم حاليًا صار ينتهي عند سن 25 عامًا![1] أي إن الشاب أو الفتاة قبل بلوغه لـ 25 عامًا، سيكون مراهقًا في مشاعره،

(1) Victoria Woollaston, An adult at 18? Not any more: Adolescence now ends at 25 to prevent young people getting an inferiority complex, The Daily Mail, 24 September 2013.

في علاقاته بالآخرين، في تعامله مع مشاكل الحياة اليومية، وفي فهمه وتصوره عن حقائق الأشياء وطبائع الأمور.

لكن كيف وصل بنا الحال إلى ما نحن عليه؟ كيف يتخرج الطالب من جامعته ولا يزال مراهقًا - وربما طفلًا - فِي تصوراته عن الحياة ومسئولياتها وطبيعتها؟ هل هذا يعني أننا سنعامل طالب أو خريج الجامعة الآن كما كنا نعامل طالب الإعدادية قديمًا؟!

واجه الكثير من المحللين والمختصين نفس المشكلة: المراهقون الآن طلاب جامعيون وخريجو كليات ومعاهد دراسية عليا، فطرحوا نفس الأسئلة: كيف استمر معهم طور المراهقة طوال هذه المدة؟! لماذا تأخر نضجهم النفسي والذهني ونموهم العقلي والاجتماعي كل هذا الحد؟!

جيل رقائق الثلج

انطلاقًا من هذه التساؤلات تمت تسمية جيل المراهقين والشباب الحالي بجيل رقائق الثلج Generation Snowflake من قبل العديد من المحللين[1]، وخصّوهم بالتشبيه بـ(رقائق الثلج) لسببين أساسيين: الأول لأن رقائق الثلج هشة جدًّا، وسريعة الانكسار، لا تتحمل أي ضغط عليها بأي شكل من الأشكال، إذا تعرض هيكلها الضعيف لأدنى لمسة خارجية له ستجعله يتفكك وينكسر بالكامل.

---

(1) على وسائل التواصل الاجتماعي، يطلق الكبار مصطلح Snowflakes على الصغار للاستهزاء بهشاشتهم وتفاهتهم، فيرد الصغار عليهم بمصطلح Boomers وهو عنوان جيل الكبار لكنهم أصبحوا يستخدمونه بصفته وصما وسخرية من شيخوختهم وضيق أفقهم.

وهكذا هو جيل رقائق الثلج: هش نفسيًا، ويتحطم شعوريًا مع أول ضغط يواجهه في الحياة، لا يشعر إلا بالضعف ولا يجيد إلا لعب دور الضحية، رقيق الجلد وسريع الانكسار، وتركيبته النفسية خالية من أي هيكل صلب يقويها ويدعمها ويساعدها في مواجهة مشاق الحياة.

أما السبب الثاني لتشبيه جيل الشباب برقائق الثلج فهو شعور كل فرد من هذا الجيل بالتفرد، فالنظرية العلمية السائدة تقول إن رقائق الثلج لها هياكل فريدة، ولا يمكننا أن نجد رقيقتين متشابهتين أبدًا، كذلك هذا الجيل: يطغى لديه شعور عارم بالتفرد، ويتم تغذيته دائمًا بأفكار التميز والريادة، ويحس دائمًا بالاستحقاق **Entitlement**، أي إنَّه له توقعات عالية من جميع علاقاته الاجتماعية، يتوقع معاملة راقية له، وحفاوة زائدة تجاه وجوده، وولاء خالصًا لأفكاره، وكأن هذه الأمور حقوق خاصة له وحده دونًا عن سائر الخلق.

جذبت ظاهرة الهشاشة النفسية لجيل رقائق الثلج أنظار العديد من المراقبين والمتخصصين الغربيين، فبدأوا في كتابة العديد من الكتب في التحذير من تفاقم خطر هذه الظاهرة، ستجد بعضها في مراجع هذا الكتاب.

بل لاحظ بعض المراقبين أن هذا الجيل يرفض أحيانًا أنْ يكبر، بمعنى أنه يرفض أن يتولى مسئوليات مرحلة الرشد، ويظل طفلًا في تعامله مع متطلبات المعيشة، ويتحطم مع أول صدام حقيقي له مع مشاكل وضغوط للحياة الواقعية، فسموا هذه الأزمة: (متلازمة بيتر بان **Peter Pan Syndrome**) في إشارة إلى عدم رغبة جيل الشباب في النضج، وتصرفهم بشكل غير مسئول أمام واجباتهم الحياتية، ورغبتهم الدائمة في التهرب

من أي ثقل واستبعاد أي ضغط من حياتهم ما يجعلهم أطفالا كبارا في المجتمع[1].

أمَّا في عالمنا العربي فلم يلاحظ المراقبون العرب بعد أثر هذه الظاهرة المدمر على المجتمع وعلى الأسر، وعندما كتبت منشورًا في ديسمبر 2018م عن الهشاشة النفسية، دارت الكثير من التعليقات عليه حول عدم الاعتراف بالظاهرة أساسًا، لدرجة أن بعض المعلقين أنكروا أنه ليس ثمة مصطلح يسمى بالهشاشة النفسية أصلًا، وزعموا أن المصطلح من وحي تأليفي ونسج خيالي.

وحتى في عالم الكتب فلم يُكتب كتاب واحد في المسألة حتى اللحظة - فيما أعلم - ، كما أن استشارات موقع الأسك Ask.fm والمنشورات على فيسبوك والتغريدات على تويتر وقنوات التيليجرام، للمشايخ والأخصائيين النفسيين والمعالجين والأطباء النفسيين، يندر فيهم جدًّا استخدام هذا المصطلح، وإن كانت تجلياته تظهر بشكل أو بآخر على هذه المواقع.

على أني لم أجد سوى الشيخ حمزة السيد محمود وحده الذي انتبه لخطر هذه الظاهرة، وقد وصفها بكل صراحة في أحد منشوراته بأنها (داء الزمان)[2]، وسننقل رؤيته لها في آخر الفصل بإذن الله.

---

(1) انظر:

Dan Kiley, The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up.

(2) https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=720640365005904&id=100011798400498

هذا الغياب لفقه الظاهرة بشكل سليم جعل التعاطي معها غير راشد بالمرة، ففي سؤال تم توجيهه إلى عدة حسابات على موقع Ask.fm فحواه: (الفراغ العاطفي الذي يجعل الشخص يتعلق بأي شيء، ما علاجه؟)، رد عليه حساب أحد الأشخاص مستهزئًا: (اذهب واحضن الوسادة)، أما أحد المشايخ فقد أحال إلى الإجابة الأكثر شيوعًا: (زُر طبيبًا نفسيًّا).

ومن الواضح أن كلتا الإجابتين واقعتان بين الإفراط والتفريط، وهو ما يبين أن التعامل غير الراشد مع المشاكل قد يزيد من تفاقمها بدلًا من علاجها.

الهشاشة تربية وليست طبيعة

فالسؤال هنا إذن إذا أردنا أن نتدارك هذه المسألة: هل الصلابة أو المرونة النفسية أمر نسبي يمكن تعويد النفس عليه وتدريبها على اكتسابه، أم أنَّها طبيعة خِلقية لا تتغير بتغير الزمان والمكان؟

يمكننا أن نبحث عن الإجابة في ثنايا الحياة الصعبة التي عانى منها آباؤنا وأمهاتنا، فَكَم التكنولوجيا الذي سهّل معيشتنا لم يكن متوفرًا لهم حينذاك، وقد تخطوا مشقات وعقبات ربما لم يتعرض لها واحدٌ منَّا، ومع ذلك لم نرهم يشتكون دائمًا من قسوة الحياة وصعوبة المعيشة، بل كان هذا هو الطبيعي السائد عندهم.

يأتي نسيم طالب، الأستاذ بجامعة نيويورك، ليشرح لنا في كتابه: (ضد الكسر) أنَّ الإنسان منذ صغره لديه مرونة نفسية Resilience[1] تُمكنه

---

(1) يختلف المختصون والأكاديميون حول ترجمة مصطلح Resilience، الذي يعني قدرة الإنسان على التعافي والتكيف وتجاوز الآثار السلبية للضغوط ورجوعه إلى حالته الطبيعية، بين لفظ (مرونة نفسية) و (صلابة نفسية). في هذا الكتاب سأستخدم مصطلح المرونة النفسية ترجمة لمصطلح Resilience.

من التكيف مع المؤثرات الخارجية وفقًا لاستجابته لها، ويقسّم الناس إلى ثلاثة أصناف: ضعيف، وقوي، ومتين غير قابل للكسر[1]. لذلك، فإن استجابة جيل الشباب والمراهقين للضغوط قد تختلف جذريًا عن استجابة آبائهم وأمهاتهم لها، والسبب في ذلك يعود إلى التنشئة والتربية ومدى المرونة النفسية والقدرة على المقاومة والصبر على المكاره.

ومِن هنا لاحظت الكاتبة البريطانية كلير فوكس أنَّ كثيرًا من جيل الشباب يعيشون حالة الضحية بشكل دائم، تُجرح مشاعرهم من أقل شيء، ويشعرون بالإهانة من أصغر كلمة. وأحيانًا يتعمدون إظهار هذه النفسية الضعيفة من أجل جذب التعاطف. هذه الحالة الدائمة من الشعور بالضعف تحطم صلابة المرء النفسية وتجعله معرضًا للتحطيم بالكامل مع أول صدمة في الحياة الحقيقية[2].

وقياسًا على عالمنا العربي، فإنَّ إحدى تجليات هذا الأمر هو أنَّه في عام 2018م لم يكن مصطلح التنمر معروفًا بشكل واسع على وسائل التواصل الاجتماعي في العالم العربي، وفي غضون سنة واحدة فقط صار الجميع يشتكي منه ويبالغ في تقديره ويسارع بإعلان أنه تعرض للتنمر في موقف ما، لما لا ونحن نجد أنَّه ما من شخصية عامة واحدة إلا وتنتقد التنمر، (حتى صار جذابًا للمراهقين أنْ يدّعوا أنَّهم تعرضوا للتنمر، فهو مجلبة للتعاطف وأداة لجذب الانتباه، بدون أنْ يتم تحديد ما المقصود بالتنمر ابتداءً؟)[3].

---

(1) Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder.

(2) Claire Fox, I Find That Offensive.

(3) Ibid.

ولهذا تنتقد فوكس هذه الحملة الرهيبة ضد التنمر - التي أُنفق عليها 1.4 مليار دولار في الولايات المتحدة منذ عام 2015م حتى 2020م[1] - قائلة: (الربط بين التنمر والمرض النفسي يثير قلقي. إنَّ الصناعة المضادة للتنمر هي التهديد الحقيقي للحالة النفسية للشباب صغير السن، فبدلًا من طمأنة الجمهور فإنَّها تؤكد الآثار السيئة للتنمر وتضخمها. وهذا يؤثر على ميكانزمات التكيف للشباب الصغير. ومن سخرية الأمر أنَّ هذا ينشئ مناخًا يحفز ظهور أعراض الاضطرابات النفسية).

وتستكمل فوكس: (والآن نحن أمام جيل من المراهقين والشباب الذين يعتبرون أنفسهم ضعفاء وهشين، ويعتقدون أنَّ مناداتهم بألفاظ سيئة يؤدي إلى مرضهم نفسيًا، وأنَّهم لن يستطيعوا النجاة بدون علاج نفسي من طبيب متخصص. إنَّهم يضيفون المرض النفسي على كل شيء: مشاكل الحياة الاستقلالية اليومية، الامتحانات الجامعية، النقد الموجه لهم)[2].

نعم هناك تنمر سيء ومضر وينبغي محاربته، وثمة حالات انتحار مرصودة في العالم العربي لأُناس تعرضوا للتنمر بشكل مؤذٍ جدًّا سلبهم أي ثقة في أنفسهم وأدخلهم في دائرة اكتئاب حادة بالفعل.

لكن لماذا صارت أدنى مشكلة عادية تنمرًا؟ ولماذا صارت تقلبات الحياة اليومية العادية مشاكل نفسية تستدعي التدخل العلاجي الفوري؟

---

(1) Richard Adams, Fewer school bullies but cyberbullying is on the increase

(2) Claire Fox, I Find That Offensive.

ويوضح فرانك فوريدي، أستاذ علم الاجتماع بجامعة كنت البريطانية، كيف أنْ مشاكل الحياة العادية تساعدنا على تطوير أنفسنا للتحمل أكثر، أو كما يقال: What doensn’t kill you makes you stronger، أو ما لا يقتلك يجعلك أقوى[1].

يقول فوريدي: (الحزن ليس مؤشرًا للمرض النفسي، إنَّه جزء متكامل من الوجود الإنساني. وعندما يتم تحويل الحزن الطبيعي إلى مرض نفسي، فإنَّ المراهقين والشباب الصغير لن يتمكنوا من تطوير وسائلهم الخاصة للتغلب على التجارب المؤلمة)[2].

المرونة النفسية تنمو تدريجيًا

ظهرت الهشاشة النفسية بين جيل المراهقين لأسباب كثيرة، من أهمها عدم تحمل هذا الجيل للمسئوليات منذ صغره، حتى في أبسط الأمور، وتعوده الدائم على الاعتماد على غيره في إنجاز أهدافه، أو مذاكرة دروسه، أو إنهاء مشاغله. هذا الانفكاك الكامل بين خبرة الشاب أو الفتاة وبين الحياة الحقيقية تجعله أكثر دلالًا، وأكثر انهزامًا أمام الضغوط.

ولذا يقول نسيم طالب: (كما أن قضاء شهر كامل في السرير يؤدي إلى الضمور العضلي، فكذلك الأنظمة المعقدة تضعف، وأحيانًا تموت بالكامل، عندما تخلو من الضغوطات.. هذه هي مأساة الحداثة، كما هي

---

(1) مع التنبيه أنَّ هذه الجملة ليست على إطلاقها، لأن هناك آلام ومشاكل تتسبب في انهيار الشخص تمامًا بالفعل، لكننا نستخدم هذه العبارة في هذا السياق لمناسبتها مع المعنى المراد.

(2) Frank Furedi, Trigger warnings are educational suicides.

مأساة الآباء المفرطين في الدلال: أولئك الذين يحاولون مساعدتنا هم أكثر الناس في الغالب الذين يؤذوننا)[1].

والمحصلة الأخيرة في نهاية المطاف أننا أمام جيل غير ناضج البتة حتى في أشد فترات عنفوانه وشبابه، بسبب عدم تحمله للمسئولية، ينهار أمام أي موقف ويتحطم مع أي أزمة. هذا الجيل الذي ينضج بطيئًا ويتحطم سريعًا حتى وهو في العشرينيات من عمره، كانت الأجيال السابقة في نفس العمر تمتلك قدرًا أعظم من النضج النفسي والذهني ما أهّلها لتكوّن عائلات وتتحمل مسئوليات في أعمار أصغر، وطوروا مرونةً نفسيةً هائلة تتفوق على نظيرتها في جيل المراهقين الحالي.

وفي هذا الأمر تقول جين توينج: (أظهرت العديد من الدراسات لتطور المخ أنَّ القشرة الأمامية Frontal Cortex، وهي منطقة المخ المسئولة عن الحكم وصنع القرار، لا تكمل تطورها حتى سن 25 عامًا. هذا الأمر أفرز فكرة أنَّ المراهقين ليسوا على استعداد ليكبروا، ومِن ثَم يحتاجون إلى مزيد من الحماية لفترة أطول. ومن المثير للاهتمام أنَّ تفسير هذه الدراسات يبدو أنه تجاهل الحقيقة الأساسية لبحوث الدماغ: أن المخ يتغير على أساس الخبرة.

ربما يملك المراهقون والشباب الصغير اليوم قشرة أمامية غير مكتملة النمو بعد بالفعل لأنَّهم لم يُعطوا مسئوليات الكبار. لو كانت الماسحات الدماغية موجودة في عام 1980م، أتساءل كيف كانت النتائج

---

(1) Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder, (New York: Random House, 2012), P. 3.

ستظهر لجيل كان يبدأ العمل وهو ذو 18 عامًا، ويتزوج وهو ابن 21 عامًا، ويصبح لديه أطفال بعد فترة وجيزة؟)[1].

انطلاقًا من هذه المعضلة - أي الهشاشة النفسية للمراهقين ذوي العشرين عامًا - نادت الكاتبة الأسترالية كارين فاريس بتدريب أنفسنا على المرونة النفسية، وتذكر أنَّ هذا الأمر له عدة فوائد إذا حققناه وثابرنا عليه.

ومن الفوائد التي ذكرتها فاريس:

1) تحسن صحتنا النفسية والذهنية.
2) تحسن الأداء الإدراكي المعرفي.
3) الحفاظ على الهدوء الداخلي في المواقف المجهدة.
4) النظر إلى الحياة على أنَّها سلسلة من التحديات لا المشاكل.
5) الاستقرار في مواجهة الأزمات.
6) القدرة على الثبات والازدهار في حالات الضغط المستمر.
7) القدرة على الارتداد إلى الوراء والتعافي بسرعة من الانتكاسات.
8) وأخذ العبرة من الإخفاقات والنكسات التي تعد فُرصًا للتعلم[2].

هنا يمكننا النظر إلى حديث النبي ﷺ: (إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم) [3]، الذي يضيف إليه البعض عبارة: (وإنما الصبر بالتصبر). والمقصود أنَّ الإنسان ينبغي أن يحمل نفسه على تحمل المشاق وركوب الأهوال وتجاوز المشاكل.

---

(1) Jean Twinge, iGen.

(2) Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change.

(3) رواه الطبراني.

وقد علَّقَ الإمام الغزاليّ - رحمه الله في كتابه إحياء علوم الدين، تعليقًا لطيفًا على هذه النقطة، ذاكرًا أن كل إنسان يمكنه أن يغير من نفسه بالفعل، فقال: (لَوْ كَانَتِ الْأَخْلَاقُ لَا تَقْبَلُ التَّغْيِيرَ لَبَطَلَتِ الْوَصَايَا وَالْمَوَاعِظُ وَالتَّأْدِيبَاتُ وَلَمَا قَالَ رَسُولُ الله ﷺ (حَسِّنُوا أَخْلَاقَكُمْ)! وَكَيْفَ يُنْكَرُ هَذَا فِي حَقِّ الْآدَمِيِّ وَتَغْيِيرُ خُلُقِ الْبَهِيمَةِ مُمْكِنٌ إِذْ يُنْقَلُ الْبَازِي مِنَ الِاسْتِيحَاشِ إلى الأنس، والكلب من شره الأكل إلى التأدب والإمساك والتخلية، وَالْفَرَسُ مِنَ الْجِمَاحِ إِلَى السَّلَاسَةِ وَالِانْقِيَادِ، وَكُلُّ ذَلِكَ تَغْيِيرٌ لِلْأَخْلَاقِ)[1].

تقدم جين توينج خلاصة نصائحها للشباب والفتيات حول هذه النقطة، وتوصيهم بالخروج إلى الشارع وطرح هواتفهم الذكية جانبًا، أن تعمل في وظيفة، أن تقود سيارتك وربما تقضي مشاغل أصدقائك أو عائلتك، أنْ تتحمل مسئولية نفسك بشكل كامل وتستقل ماديًّا عن أهلك، أن تتولى مهام شراء حوائج البيوت وإعانة الفقراء والمساكين والمحتاجين.

بالإضافة إلى احتكاكك بالناس الكبيرة وذوي الخبرة في الحياة وأصحاب الإنجازات الكبيرة، وملازمة أهل العلم والمشايخ، والاقتداء بسير السلف الصالح.

كل هذه الأمور تضيف إلى رصيد إدراكك بواقع الحياة، فتحسن من مهاراتك الاجتماعية، وتضيف إلى خبرتك في التعامل مع المشاكل، وإدارة الوقت، وتنظيم الأولويات، وترتيب حياتك، الأمر الذي يؤهلك للنضج النفسي لتكون مستعدًا بشكل أكفأ لطبيعة مرحلة الرشد[2].

---

(1) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين.

(2) Jean Twinge, iGen.

أحمل مسئوليات من الآن

يمكن للإنسان إذن أن يتخلص من حساسيته إزاء النقد والضغوط إذا صارع الحياة وصارعته وبدأ في تحمل المسئوليات منذ صغره، فتربية النفس على تحمل مسئولية أخطائها ومواجهة عواقب أفعالها من أعظم ما قد تعلمه الحياة للإنسان.

يقول ألان دو بوتون: (في عالم مثالي سنكون أشد مناعة إزاء تلك المؤثرات الخارجية. لن نهتز سواء تلقينا التجاهل أو الانتباه، الإعجاب أو التسفيه، إذا امتدحنا شخصٌ وهو غير صادق فلن نسلم أنفسنا للغواية دون استحقاق، وإذا أجرينا تقييمًا نزيهًا لمَواطن قوتنا وحكمنا بأنفسنا على قيمنا الخاصة، فلنْ يجرحنا افتراض الآخرين بأننا بلا شأن، سنكون على ثقة من شأننا وجدارتنا)[1].

وهذه العملية من تحمل المسئولية وبناء الثقة في النفس تبدأ من الصغر، وتنتقد الصحفية المختصة بعلم النفس هارا مارانو في كتابها (أمة من الضعفاء A Nation of Wimps) الأهالي الذين يربون أولادهم هذه الأيام على مخاطر أقل، ولا يسمحون لهم بقيادة الدراجات وحدهم، أو اللعب في الساحات المفتوحة بحرية، أو إطلاقهم في الشارع يخوضون تجاربهم بإشراف من الأهل، ولا ترى أنَّ الإحاطة بأبنائهم وبناتهم بهذا الكمّ من الرعاية الفائقة الزائدة عن الحد أمرًا مفيدًا، ثم تقول: (هذا الاهتمام الزائد عن الحد يؤثر في الأطفال ويجعلهم أكثر هشاشة)[2].

---

(1) ألان دو بوتون، قلق السعي إلى المكانة، ص/ 15.

(2) Hara Estroff Marano, A Nation of Wimps.

لكن هل يمكن لضغوطات الحياة فعلًا أن تقوينا؟ هل الألم يجعلنا أناسًا أفضل؟ وهل المشاكل يمكنها أن تقود نفسياتنا إلى الأحسن؟ تأمل معي هذه القصة العجيبة!

في منتصف التسعينيات كانت تبلغ نسبة الأطفال الأمريكيين دون الثامنة المصابين بحساسية الفول السوداني 0.4٪ فقط. ومنذ ذلك الوقت بدأ الأهالي في حماية أبنائهم من إطعامهم أي منتج من منتجات الفول السوداني مخافة عليهم من أضرار الحساسية.

لكن بطريقة ما لم تسعف هذه الإجراءات الأطفال، فخلال بضع سنوات، تحديدًا في 2008م تضاعفت نسبة المصابين بالحساسية ووصلت إلى 1.4 ٪ من الأطفال. لم يعلم أحد لماذا ارتفعت النسبة بهذا الشكل المفاجئ رغم الرعاية الزائدة التي ولاها الآباء والأمهات لأبنائهم؟

على كل حال، استمر الأهالي في منع أبنائهم من التعرض للفول السوداني منذ ولادتهم، ففي النهاية: الوقاية خير من العلاج، ووقاية الأطفال من الفول السوداني بالتأكيد سيجعلهم أكثر أمانًا، أليس كذلك؟

على النقيض تمامًا، كانت وقاية الأطفال من الفول السوداني في صغرهم هو بالضبط سبب انتشار الحساسية وارتفاع نسبتها وسط الأطفال. فقد قامت دراسة LEAP بمسح على 640 طفلا يبلغون من العمر أقل من سنة واحدة، وقسمت الأطفال إلى نصفين: نصف نصحت أهاليهم بتغذية أولادهم منتجات الفول السوداني، وقسم نصحت أهاليهم بمنع أطفالهم عن الفول السوداني، وظلت تتابع النتائج على مدار خمس سنوات كاملة.

كانت المفاجأة المذهلة أنَّ نسبة الأطفال الذين أصيبوا لاحقًا بحساسية الفول السوداني في الفئة التي قامت والديها بحمايتها 17 ٪، بينما تقلصت النسبة إلى 3 ٪ فقط في الأطفال الذين تعرضوا بشكل دائم إلى الفول السوداني. يقول أحد الباحثين في الدراسة: (التعرض للفول السوداني في الصغر سيطور مناعة قوية ضد الحساسية.. النصيحة التي تقول: جنبوا أولادكم أي شيء قد يعرضهم للحساسية في الصغر، هي نصيحة خاطئة)[1].

هذا بالضبط ما يحدث منذ الصغر، اكتشاف الطفل للحياة وتعرضه للمشاكل منذ صغره يطور لديه مقاومة نفسية ويجعله أكثر صلابة في مواجهة الحياة. نحن نحتاج إلى التحديات الذهنية والضغوطات الجسدية من أجل أن نستطيع الإستمرار في الحياة، بدونها سنتدهور تمامًا.

كلمة السر إذن هي المناعة، العلاج هو أن نكتسب مناعة ضد كلام الناس وضد مشاكل الحياة وتقلباتها، تمامًا كما يكسب الجسم مناعة ضد الفيروسات والميكروبات، ثم نعوّد أنفسنا على تقبل معنى المكابدة في الحياة الدنيا، وما يستلزمه ذلك من تكاليف شرعية ومشقة نفسية وبدنية.

﴿يَٰيَحۡيَىٰ خُذِ ٱلۡكِتَٰبَ بِقُوَّةٖ﴾

وحول هذا السياق كان أكثر السلف يذمون الكسل والضعف والفراغ، وكل ما يؤثر سلبًا في مرونتنا النفسية، ويحبون أن يتعلم الأطفال من صغرهم ما يعينهم على فهم طبيعة الحياة وتحمل مسئولياتها، كما

---

(1) Greg Lukianoff, Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation For Failure, (New York: Penguin Press, 2018).

يقرر الباحث محمد شعبان أيوب أن هذا الأصل مستمد من السيرة النبوية الشريفة: (فقد كان النبي ﷺ يحرص على تعليم الصبيان الثقة في النفس، وتربيتهم على تحمل المسئولية والطاعة، وعدم إفشاء الأسرار)[1].

وتعلم الصحابة الكرام من بعده ﷺ السير على هذا النهج، كما قال سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل»، أو كما قال سيدنا خالد بن الوليد رضي الله عنه: (أُمِرنا أن نعلم أولادنا الرمي والقرآن).

وكان عبد الله بن عباس رضي الله عنه يكره أن يقال: (أنا كسلان)، فالركون إلى الخمول يورث النفس البلادة، والإعراض عن تحمل المسئولية يورث الجسم الخنوع، أو بالعبارة المصرية فإن قلة التعرض للضغوط تجعل الإنسان (عضمه طري).

عالجت الشريعة هذه المسألة - الهشاشة - بالحث على تهذيب النفس، ومخالفة هواها، وعدم تلبية دعوتها إلى الراحة والرفاهية. وهي معانٍ عظيمة في الشريعة تواترت في الأحاديث والآيات القرآنية. فقد جاء أحد الصحابة، وهو بشير بن الخصاصية رضي الله عنه، إلى رسول الله ﷺ، وقال: (أتيت رسول الله ﷺ لأبايعه على الإسلام فاشترط عليَّ: "تشهد ألَّا إله إلا الله وأن محمدًا عبده ورسوله، وتصلي الخمس، وتصوم رمضان، وتؤدي الزكاة، وتحج البيت، وتجاهد في سبيل الله".

---

(1) محمد شعبان أيوب، كيف ربى المسلمون أبناءهم؟ (القاهرة: مؤسسة اقرأ، 2011)، ص/ 38.

فقال بشير: قلت: يا رسول الله، أما اثنتان فلا أطيقهما.. أما الزكاة فما لي إلا عشر ذود - أي: عشر رءوس من الإبل - هن رِسلُ أهلي وحمولتهم.. وأما الجهاد فيزعمون أنَّه من ولّى - أي هرب منَ المعركة - فقد باء بغضب من الله، فأخاف إذا حضرني قتال كرهت الموت وخشعت نفسي.

قال: فقبض رسول الله ﷺ يده ثم حركها. ثم قال: (لا صدقة ولا جهاد، فبم تدخل الجنة؟). قال بشير: ثم قلت يا رسول الله، أبايعك.. فبايعني عليهن كلهن. رواه أحمد وصححه الحاكم في مستدركه.

إن بشيرًا - رضي الله عنه - كان بحاجة إلى وقفة تربوية ومراجعة نبوية تبين له حقيقة المبايعة على الإسلام، فالإسلام لا يقبل من المسلم إلا أغلى ما يملك لينال شرف الانضمام إلى أهله، ويفوز بلقب الانتماء إلى شريعته، وحث الإسلام على بذل النفس والنفيس في مرضاة الخالق العظيم، وهكذا تتغير النفوس، عبر هذا الاستحضار الدائم في الشريعة للحساب في اليوم الآخر، الأمر الذي يعالج ضعفنا ويمدنا بالقوة اللازمة للتغلب على هوى نفوسنا.

وقد روى الترمذي - مثلًا - أن رسول الله ﷺ قال: «لا يكن أحدُكم إمَّعَةً، يقول: أنا مع الناسِ، إن أحسن الناسُ أحسنتُ، وإن أساءوا أسأتُ.. ولكن وَطِّنوا أنفُسَكم، إن أحسن الناسُ أن تُحسِنوا، وإن أساءوا ألا تَظلِموا»[1]. فتوطين النفس وتهذيبها وتدريبها من المقاصد الشرعية الأساسية في الدين الإسلامي.

---

(1) الحديث في سنده مقال، لكن معناه صحيح.

وفي المقابل، فإن التقصير في الواجبات أو التفريط في المسئوليات هو من العجز المذموم الذي نهى الله عنه.. فعندما اختصم رجلان وتحاكما إلى النبي ﷺ فقضى لأحدهما وكان الآخر مهدورا حقه لكنه لا يملك دليلَ أحقيته بالحكم، قال هذا الرجل وهو خارج من المسجد: حسبنا الله ونعم الوكيل، فاستدعاه النبي ﷺ وقال له: «إِنَّ اللَّهَ يَلُومُ عَلَى الْعَجْزِ، وَلَكِنْ عَلَيْكَ بِالْكَيْسِ، فَإِذَا غَلَبَكَ أَمْرٌ فَقُلْ: حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيل»[1].

فلام النبي ﷺ هذا الرجل على تقصيره، وعلى ضعفه، وقال إن عجزه هاهنا ليس من باب العجز القدري الذي استنفد فيه الأسباب، ثم غلبته الظروف، ولكنه كان تقصيرًا منه لعدم تدوينه لحقه وتهاونه في تسجيل ما له وما عليه.

وللشيخ محمد الغزالي رحمه الله تعليق جميل على هذا الحديث، ذكر فيه: (فالحق أن فضيلة القوة ترتكز في نفس المسلم على عقيدة التوحيد، كغيرها من الفضائل التي تجعله يرفض الهوان في الأرض، لأنه رفيع القدر بانتسابه إلى السماء، ولأنه يستطيع في نطاق إيمانه أن يكون أمة وحده، وفي فمه قول الله عز وجل: ﴿ قُلْ أَغَيْرَ ٱللَّهِ أَتَّخِذُ وَلِيًّا فَاطِرِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ ۗ قُلْ إِنِّيٓ أُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَسْلَمَ ۖ وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ ٱلْمُشْرِكِينَ ﴾.

ومن فضائل القوة التي يوجبها الإسلام أن تكون وثيق العزم، مجتمع النية على إدراك هدفك بالوسائل الصحيحة التي تقربك منه، باذلًا قصارى

---

(1) رواه أبو داود.

جهدك في بلوغ مأربك، غير تارك للحظوظ أن تصنع لك شيئًا، أو للأقدار أن تدبر لك ما قصرت في تدبيره لنفسك. فإن هناك أقوامًا يجعلون من الملجأ إليه ستارًا يواري تفريطهم المعيب وتخاذلهم الذميم، وهذا التواء كرهه الإسلام.

فالمرء مكلف بتعبئة قُواه كلها لمغالبة مشاكله حتى تنزاح من طريقه، فإن ذللها حتى استكانت له فقد أدى واجبه. وإن غلب على أمره أمامها بعد بذل جهده كان ركونه إلى الله عندئذ معاذًا يعتصم به من غوائل الانكسار، فهو على الحالين قوي، بعمله أولًا وبتوكله آخرًا)[1].

لذا فإن توطين النفس على الصبر على المكاره، والالتجاء إلى الله، واستنفاد الوسع في الأخذ بأسباب القوة، تُخرج الإنسان من ضيق المشاكل والأزمات الصغيرة إلى رحاب القضايا الكبرى للمسلمين والانتماء لعموم أمة الإسلام، كما رُوي في الحديث: «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفسافها»[2].

وأختم هذا الفصل بما سطره الشيخ حمزة السيد محمود حول ظاهرة الهشاشة النفسية، يقول الشيخ: (بما سبَّبه غرقُ إنسان الزمان في لُجَجِ الجاهلية الحديثة بفلسفاتها المادية الحَافَّة وقيمها العددية الجَافَّة، وضعف العلم باللّٰه والتفقه بدينه والدراية بسُننه، وعُظْمُ البعد عن الغاية التي خلقه الله لأجلها تأمُّلًا من نظره وتأتِّيًا في عمله، والجهل المركَّب بطبيعة هذه الدار وما جُبلت عليه لتحقيق معنى الابتلاء بها والامتحان فيها، وانخساف

---

(1) محمد الغزالي، خلق المسلم.

(2) حديث صحيح.

بوصلة الحركة الإنسانية العامة انخسافًا شديدًا من المعاني العارجة إلى السماء إلى المادة الجاذبة إلى الأرض؛ حتى طغت خصائص المادة الفيزيائية على جمهرة الناس نفوسًا وأفكارًا وأخلاقًا.

وقلة التزود من الطاعات الربانية والذاتية والبشرية التي تقوِّي ظهور الناس في تحمُّل شدائد الحياة والتصبُّر لتكاليف الرسالة، ودوران عامة الخلق في أفلاكهم الضيقة الخاصة بما عمَّقته قيم الحداثة العاتية في نفوسهم من «الأنا»، وما تفسَّخ بذلك من العلاقات الإنسانية الضرورية للقلوب وللعقول وللمنافع حقائقَ وصورًا، مع جملة ما يكابده الناس بسياسات الطواغيت المهيمنة الفاجرة في دينهم ومعاشهم، وتغييب نماذج التأسِّي والاقتداء الواعية الصادقة عن الواقع بأنواع العزل.

وجملة ما تحدده جاهلية الرأس مال الحديثة للناس في الحياة من مقاييسَ للَّذة، وما تعيِّنه لهم من طرائقَ محمومةٍ لإشباعها وتحدِّثها مسعورةً كل ساعةٍ، وما فتحت على الناس من نوافذَ وأبوابٍ لا يُحصَى عديدُها ولا يُستقصَى كيفُها في سبيل ذلك.

حتى صار غالب رَكْضِ الناس في متابعة جديدها واللهث في أسواقها، يُفني أحدُهم سحابة عمره في الحصول على ما أرادته هذه الجاهلية له لا ما يريده هو لنفسه ولا ما يريده له الله، فيتضاءل - بين هذا كله - ما يُثبت به ذاته ويحقق به وجوده من منجزات المعرفة والعمل والإحسان. هذه التي تقيم صلب الإنسان في نفسه وفي الناس إقامةً حقيقيةً لا زائفةً، وهو في اصطخاب هذه الأمواج العالية بين دواماتٍ معلوماتيةٍ كثيفةٍ غير محدودةٍ؛ متاحةٍ لكل أحدٍ في كل معنيٍ وفي كل شيءٍ، إلَّا تسبقْ له المعافاة من الله تَصْدَعْه صَدْعًا؛ فتَشوَّه من فطرته ما تشوَّه، وتحَيْوَن من آدميته ما تحَيْوَن.

وغلبت على إنسان الزمان - بقيمِهِ المضطربة العددية، ومعاييره المتناقضة النسبية - «السيولة»؛ سيولةٌ عقليةٌ فلا رواسخ دينيةً أو قيميةً تثقِّله وتثبِّته، وسيولةٌ عاطفيةٌ أحالت التعلق البشري الطبيعي بالأشخاص والأشياء والمعاني؛ إلى صورٍ غريبةٍ من الشَّرَه والشَّطط مُغرقةٍ مُحرقةٍ، وسيولةٌ نفسيةٌ تجعل صاحبها مبعثَرًا مفكَّكا إلا قليلًا منه برحمة الله، وسيولةٌ اجتماعية تشتت الإنسان في علاقاتٍ واقعيةٍ وافتراضيةٍ صوريةٍ لا تتناهى؛ حظُّها من الحب لونُه ومن التراحم طعمُه ومن التدافع رائحتُه، وسيولةٌ جسديةٌ بصنوف مُنتجاتٍ غذائية وجنسيةٍ وملابسَ ومراكبَ رهيبةٍ؛ ما جرَّف تربة الفطرة وحرَّف ربانيتها؛ فإذا نفسُ إنسان الزمان أحاديثُ، وإذا هي ممزَّقةٌ كلَّ ممزَّقٍ؛ إلا من عصم الله.

تلكم «الهشاشة النفسية»، وهذه جمهرة أسبابها؛ المحفوظ من بصَّره الرحمن بها، والمحظوظ من أعانه على اجتنابها، لا مستعان فيها إلا الله الخبير القدير وحده، وإن من عجيب ما يُروى عن الفاروق المُلهَم عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - دعاؤه: «اللهم إنّي لا أسألك خفة الحمل؛ لكني أسألك قوة الظهر».

الفَصلُ الثَّاني
هوس الطب النفسي

من منّا لا يتعرض لصدمات في حياته؟

صدمة اقتصادية بسبب طردك من الوظيفة، أو تثاقل أعباء الحياة عليك، أو الشروط المتصاعدة يومًا وراء يوم للالتحاق بسوق العمل، أو صدمة عاطفية من محبوبته أو حبيبها جراء مشكلة ضخمة في خطبتهما أو زواجهما هددت علاقتهما وربما أدت إلى الطلاق بالفعل.. صدمة من أحد أفراد العائلة بسبب خلاف عائلي حول الميراث أو الأنساب، أو صدمة في أصدقائه بعدما خانوا عشرتهم معه ولم يقفوا بجانبه في شدته واحتياجه لهم.. صدمة فكرية مع التقلبات الأخيرة في العالم، أو صدمة ناتجة من وقوع ظلم غاشم علينا..

تختلف أنواع الصدمات لكنها تتفق جميعًا في هذه الهزة النفسية القوية التي نشعر بها من داخلنا فتشل قدرتنا على التفكير والتعامل مع الناس بطريقة طبيعية. الصدمات جزء لا يتجزأ من حياة بني آدم على هذه الأرض، فتقلبات الحياة صعودًا وهبوطًا، مدًا وجزرًا، ارتقاءً وانتكاسًا، كلها من طبيعة وعينا بالحياة. بل إنَّ هذه التقلبات قبل أن تكون طبيعة في العالم الذي نعيش فيه فهي طبيعة في نفوسنا من الداخل، ولذا قال النبي

ﷺ: «لِكُلِّ عملٍ شِرَّةٌ، ولِكُلِّ شرَّةٍ فَترةٌ، فمن كانَت فَترتُهُ إلى سنَّتي، فَقد أفلحَ، ومَن كانت إلى غيرِ ذلِكَ فقد هلَكَ»[1].

وعلّق ابن القيم رحمه الله قائلًا: (فكلّ مُجدٍّ في طلب شيءٍ لا بدّ أن يَعرض له وقفة وفتور)[2]. لذلك فكما أن النفس لها نشاطها وفتورها، وهمتها وكسلها، وإعراضها وإقدامها.. فإن الحياة أيضًا لها أحزانها وأفراحها، ويسرها وعسرها، وسرائها وضرائها. ومِن هنا فإنَّ التقلبات المزاجية، والصدمات الحياتية، والظروف المعيشية الطبيعية تملي علينا أحيانًا مجموعة من الضغوط التي نستجيب لها بالحزن تارة وبالتوتر تارة وبالقلق تارة، وبحسب مقاومة الشخص ومرونته النفسية يبدأ في مواجهة هذه المواقف السلبية وتقبل أثرها السيء، ثم يبدأ في البحث عن الدعم من أصدقائه أو عائلته، أو تفريغ طاقته السلبية في المشي أو ممارسة الرياضة، أو البوح عما بداخله لأحد المقربين منه، أو اللعب بألعاب الفيديو، حتى يستعيد اتزانه النفسي إلى ما كان قبل وقوع هذه الصدمة أو تلك.

لكن جولة سريعة على وسائل التواصل الاجتماعي تبين أن ثمة اتجاه Trend يتضاعف يومًا وراء يوم بحصر كل وسائل استعادة الاتزان النفسي في وسيلة واحدة فقط: زيارة الأطباء النفسيين. هذه الملاحظة ربما نلاحظها الآن، لكن لاحظها من قبلنا كريستوفر لاش، أستاذ التاريخ بجامعة روتشستر الأمريكية، عام 1979م في كتابه (ثقافة النرجسية) حيث ذكر فيه أن المواطن الأمريكي خلال عقد الستينيات وجد نفسه في عصر أصابه وباء القلق

(1) رواه أحمد. والشرة هي الحرص على الشيء والنشاط فيه والرغبة، أما الفترة فهي الضعف والسكون والانقطاع.

(2) شمس الدين ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

والاكتئاب والخوف من المستقبل والفراغ الداخلي، وهي ذات الأمراض التي يعاني منها جيل الشباب العربي الآن بشكل أو بآخر.

ثم ذكر لاش: (ولم يعد مواطن القرن العشرين الأمريكي يبحث عن رجال الدين أو الكهان، وإنما يسعى الآن وراء المعالجين والأطباء النفسيين. توارى الهدف الديني القديم المتمثل في الخلاص من الذنوب وأصبح الهدف الأسمى حاليًا للفرد هو السواء النفسي والسعادة الفردية)[1].

ورأى لاش أن هذا اللجوء إلى المعالجين والأطباء النفسيين صار ثقافة عامة وليس مجرد حالات فردية: (فمناخ العصر الحالي يتمحور حول العلاج النفسي. يتعطش الناس اليوم إلى المشاعر، والأوهام اللحظية، والصحة الشخصية، والسواء النفسي. إنَّهم لا يبالون بالخلاص الديني أو استعادة عصر ذهبي قديم ما)[2].

فهل صار لجوئنا إلى الطب النفسي حلًا لمشاكلنا بالفعل؟ أم أنَّه دمّر توازننا النفسي الطبيعي؟ لماذا أصبحنا مهوسيين بالطب النفسي إلى هذا الحد، وكيف نحدد ما هو صحيح وما هو خطأ في الطب النفسي؟

ما الصدمة تحديدًا؟

تعال معي ننظر إلى مصطلح الصدمة التي نعاني منها جميعًا بشكل دوري في حياتنا: كيف تطور مفهوم الصدمة في الطب النفسي وأصبح يشمل أي موقف حياتي طبيعي يصادفنا بشكل عادي[3]. في بداية تحرير

(1) Christopher Lasch, The Culture of Narcissism.

(2) Ibid.

(3) نحن هنا نقصد الصدمة بمنظور علم الطب النفسي لها، وليس منظور حياتنا العادي.

كتاب DSM، وهو المرجع الأول والدليل الإرشادي الأهم للاضطرابات النفسية في العالم، الصادر عام 1952م، كان الأطباء النفسيون يستخدمون مصطلح الصدمة Trauma لوصف أي ضرر مادي للجسم فحسب، مثل صدمة إصابات الدماغ الرضية Traumatic Brain Injury.

لكن توسع تعريف الصدمة مع صدور نسخة الدليل الثالثة DSM III - عام 1980م، ليشمل "اضطراب ما بعد الصدمة Posttraumatic Stress Disorder"، وهو أول إصابة للصدمة يتم تعريفها في الطب النفسي بلا أي ضرر مادي يصاحبها.

فقد عرّف الدليل الثالث حينذاك اضطراب ما بعد الصدمة بأنَّه تجربة عنيفة وشديدة الهول يختبرها المريض، وكان معيار هذه التجربة واضحًا وموضوعيًّا: (فالأعراض ظاهرة وهي الضيق والحزن من جميع الناس، وخارجة عن نطاق الخبرة البشرية العادية)[1]. ولم يترك الدليل الحبل على الغارب ليكون المعيار ذاتيًّا كما يراه الشخص، كلٌّ وفق منظوره الخاص، بل كان محددًا بظروف معينة مثل: الحرب، الاغتصاب، والتعذيب، كل ذلك قد يسبب انسحابًا للشخص من الحياة، ويتم تشخيصه باضطراب ما بعد الصدمة.

أما الطلاق، أو فقد أحد الأشخاص القريبين لسبب موت طبيعي أو حادث ما أو الرسوب في الاختبارات الجامعية، فلم يكونوا - حينذاك - مسببا للاضطراب، لأن هذه الأمور كانت تقلبات حياتية عادية وليست

(1) Friedman, M. J. (2007, January 31). PTSD: National Center for PTSD. U.S. Department of Veterans Affairs.

اضطرابات، نعم تشتمل هذه التجارب على حزن وألم، لكن الحزن ليس كالاكتئاب ولا الألم كالصدمة.

لماذا لم يتم تصنيف هذه الأمور إذن كاضطرابات؟ ببساطة لأنَّه كان من الطبيعي أن الأشخاص الذين يعانون من هذه التجارب يتعافون منها بدون تدخل دوائي أو علاجي، فكثير ممن يعانون من صدمات في حياتهم (يتعافون بدون تدخل علاجي البتة ويطورون بأنفسهم ميكنازمات نفسية لتجاوز آثار الصدمات)، كما وضح ذلك مركز علاج تعاطي المخدرات الأمريكي[1].

لكن حدث انقلاب في تصورنا للمفهوم بعد عام 2000م، كما وضح جوناثان هايدت. فقد تسلل مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة ليشمل (أي تجربة مرّ بها الشخص وتسببت له في أذى مادي أو نفسي.. مع آثار سلبية مستديمة على صحته النفسية والذهنية والشعورية والاجتماعية والروحية والمادية)[2]. ومن هنا أصبح المعيار هو ما يحدده المريض نفسه من (أذى) تعرض له، ولا يوجد معيار موضوعي يمكن قياس الاضطراب عليه!

فمجرد كلمة سيئة واحدة تسمعينها من زميلتك في الجامعة قد يتم تشخيصها بوصفها صدمة، أو موقف سلبي واحد حصل في بيتك قد يتم تصنيفه كصدمة، أو حتَّى شعور سيء اعتراك بعد قراءتك لمنشور أو

---

(1) Center for Substance Abuse Treatment (U.S.). (2014). Trauma - informed care in behavioral health services, chapter 3, Understanding the impact of trauma.

(2) https://www.integration.samhsa.gov/clinical - practice/trauma

تغريدة أو رؤيتك لصورة واحدة، قد يتم معالجتك بسببه على أساس أنَّك مصدوم نفسيًّا.

هنا يطلق آلن فرانسيس، أستاذ علم النفس الأمريكي وأحد محرري الدليل الإرشادي للاضطرابات النفسية DSM، صيحة إنذار، قائلًا بأنَّ تَشخيص اضطراب ما بعد الصدمة يسهل كتابته على الورق، لكن تشخيصه الدقيق في الحياة الواقعية أمر صعب للغاية، ويَكاد يصل إلى المستحيل. فهو بالأساس لا يَعتمد على مؤشرات معملية أو تحليلات بيولوجية وإنَّما يقوم مجردًا على تشخيص الطبيب النفسي، الَّذي بدوره يعتمد على تقرير المريض لحالته، الأمر الذي يُشكّل صعوبة بالغة فِي تقدير الاضطراب بدقة.

يعبر فرانسيس عَن قلقه بسبب هذه النقطة، فلا يمكن لكل المرضى التعبير عن أنفسهم بشكل كافٍ أو دقيق، كمَا أنَّ ثمة عوامل نفسية وسياقية متعددة قد تؤثر أو تقود الأعِراض التي يعبر عنها المريض، سواء تمثّل ذلك بصورة واعية أو غير واعية[1].

تضخم قديم في الغرب، جديد عندنا

قبل أنْ نعود إلى فرانسيس، سأنقل لك هذه الإحصائية البسيطة التي قمت بها من خلال أحد المواقع التي تقدم خدمة البحث في حسابات بعض الدعاة والمؤثرين على موقع Ask.fm. يبلغ إجمالي عدد الحسابات

---

(1) Allen Francis, Saving Normal: An Insider’s Revolt against Out - of - Control Psychiatric Diagnosis, DSM - 5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.

المتاحة للبحث على هذا الموقع نحو 120 حسابًا فقط، فقمت بالبحث عن الإجابات التي تدور في فلك (عليك بزيارة طبيب نفسي)، فكانت النتيجة تقريبا 20,000 إجابة.

لا أستطيع قياس مدى دقة هذه النصائح، لكن هناك بعض الحالات التي أَثارت تعجُبي لأَنَّها لا تحتاج البتة إلى زيارة طبيب نفسي، وإنَّما هي مجرد شكاوي عادية جدًّا وتحتاج قدر مِن التنفيس والتفهم والاحتواء لا أكثر، ومن ضمن هذه الحالات:

- طالبة تشتكي من صعوبة امتحانات كلية الطب، فينصحها المسئول بزيارة طبيب نفسي لأن الامتحانات ستؤثر عليها سلبًا (!)
- سائلة تقول: (روحي متألمة وجسدي كذلك). وقبل أي توضيح عن حالتها تُحيلها المسئولة فورًا إلى مراجعة طبيب نفسي.
- سائلة تشتكي بجملة واحدة (قلبي حزين جدًّا وأريد البكاء) فيرد المسئول: زيارة ضرورية لطبيبة نفسية. [وصراحة لا أعلم ما الذي جعلها زيارة ضرورية وليست عادية].
- سائلة حزينة بسبب انفصالها عن خطيبها، وتعبر عن حزنها وتنفس عما بداخلها بشكل طبيعي، وبدلًا من أن يرشدها المسئول إلى طرائق أكثر فاعلية لإدارة هذه المرحلة، فإنَّه يطعّمها بالإجابة الأكثر سيولة: عليكِ بزيارة طبيب نفسي. التاريخ كله ممتلئ بطرفين انفصلا بعضهما عن بعض قبل الزواج، فلماذا الآن أصبح اللجوء إلى طبيب نفسي ضرورة من ضروريات الانفصال؟!

نفس هذا الموقف الأخير تكرر معي بشكل أكثر فجاجة، ففي أحد الأيام كنت جالسًا في إحدى الصيدليات فأقبل عليّ أحد أصدقائي، وأَخبرني أنه أُعجب بفتاة ثم لم يُوفق بينهما، وبعد خيبة أمله مباشرة قام بزيارة طبيب نفسي، ثم أخرج لي من جيبه روشتة مكونة من 3 أدوية كتبها له هذا الطبيب، سألته على الفور لماذا كل هذه الأدوية؟ هل شارفت على الانتحار؟ هل توقفت حياتك لمدة طويلة؟

قال لي بكل بلاهة: (لا، لكني مكتئب)، على الفور قمت بإلقاء الروشتة إليه، وقلت له هذا غش، والطبيب الَّذي شخصك باكتئاب ووصف لك كل هذه الأدوية هو رجل غشاش، كيف يشخصك بالاكتئاب، وأنت لم يمر على حزنك سوى أسبوع واحد فقط دون آثار خطيرة أصلًا ولا أي أعراض ظاهرة في حياتك؟

ثم نصحته قائلًا: ارحم نفسك ودع نفسك للزمن تتعافى، هذه الأدوية لن تنفعك بشيء وأنت لست مصابًا بالاكتئاب، حالتك ستتحسن مع مرور الأيام والزمن كفيل بتضميد جراحك. وبالفعل تعافى صديقي بعد فترة قصيرة، ومضى كأنَّ شيئًا لم يكن، ورجعت حياته إلى وضعها الطبيعي ولم يتأثر اتزانه النفسي على المَدى المتوسط أو الطويل.

يبدو إذن أننا أمام حالة تضخم غير مسبوقة بالفعل في الإحالة إلى الطب النفسي والعلاج الدوائي، وعند صدور الدليل الخماس DSM – V عام 2013م، وجد آلن فرانسيس أنَّ هذا التضخم له أثر خطير على المدى القريب والبعيد كذلك، فنشر كتابه: (حفاظًا على السواء النفسي: ثورة داخلية على إفراط التشخيص في الطب النفسي).

أطلق فرانسيس في كتابه صيحة تحذير من موجة التوسع المفرط في التشخيص في الطب النفسي، أي اعتبار كثير من السلوكيات السوية والعادية سلوكيات مرضية. كما استعرض فرانسيس تبعات هذا الخلل من وصف السوي على أنَّه مريض، ووضعه على أدوية سيضطر للتعامل مع آثارها دون أن يكون بحاجة إليها.

وكما أشرنا من قبل إلى مفهوم (الصدمة) وكيف حصل تغيير كبير في اعتباره اضطرابًا من عدمه، فقد أشار فرانسيس كذلك إلى مفهوم (الاكتئاب) وكيف أن هناك إفراطًا عند الجيل الجديد في تصوير كل نوبة حزن بسيطة تمر عليه وكأنها موجة اكتئاب حاد.

الحزن ليس اكتئابًا

على المستوى النظري، يتم تشخيص اضطراب الاكتئاب الحادMajor Depressive Disorder عبر ملاحظة خمسة أعراض رئيسة (الإحباط، فقدان الاهتمام، نقص الشهية، التغير في النوم، الإرهاق) إذا استمرت لمدة أسبوعين متواصلين[1]. ظل الأطباء النفسيون يشخصون حالات الاكتئاب الحاد طبقًا لوجود هذه الأعراض أو غيابها لمدة أكثر من ثلاثين عامًا.

وقبل أن نستكمل يجذب فرانسيس انتباهنا ويطرح علينا سؤالًا مهمًا: ما الذي جعل هذه المعايير حدية بهذا الشكل؟ بمعنى أنَّه لو توفر أربعة فقط من خمسة المعايير أو لو استمرت الأعراض لمدة أسبوع واحد فقط فإن التشخيص لن يكون اكتئابًا حادًا، وإنما اضطراب آخر، فكيف تم وضع هذه المقاييس بوصفها معايير ابتداء؟

---

(1) Allen Francis, Saving Normal.

يصدمنا فرانسيس عندما يقدم لنا الإجابة: ليس هناك أي إجابة موضوعية عن هذا السؤال، هذه المعايير هي مجرد رأي مجموعة من الناس بلا أي معايير موضوعية يمكن قياسها، وهو الأمر الذي يؤكده فرانسيس بقوله: (لا يوجد في الحقيقة شيء سحري أو حتمي بخصوص معايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM)، وإنَّما هناك مساحات رمادية كثيرة بين ما هو أبيض وما هو أسود. ولم يكن تحديد الخمسة معايير تلك إلا خيارًا اعتباطيًّا بواسطة من وضعوا الدليل الثالث «DSM - 3». وبالسهولة نفسها كان من الممكن رفع المعايير إلى ستة أو سبعة، وزيادة عدد الأسابيع إلى أربعة أسابيع، دون أن يشكل ذلك انتهاكًا علميًّا)[1].

نعم، ربما يكون الألم النفسي والعاطفي أسوأ من أي شيء يمكننا تخيله، واضطراب الاكتئاب الحاد يعتبر بالفعل من أقسى الآلام البشرية. لكن ما يقوله فرانسيس هو أن كثيرًا مما نعتقد أنه اضطراب الاكتئاب الحاد هو ليس حادًا في الحقيقة، ولا اكتئابًا، ولا اضطرابًا من الأساس.

هذه الحالة من السيولة في التشخيص والتقييم خلقت وباءً زائفا للاكتئاب الحاد، وتحولت حالات الحزن العادية إلى اكتئاب مرضي، ومن المضحكات المبكيات في هذا السياق، نظرًا لعدم وجود حدود فاصلة واضحة بين المستويات الحادة من الاكتئاب المرضي وبين

---

(1) Allen Francis, Saving Normal: An Insider's Revolt against Out - of - Control Psychiatric Diagnosis, DSM - 5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.

الأحزان اليومية العادية والطبيعية، فإنَّه ثمة جدل علمي كبير بين المتخصصين حول أي العقاقير أقوى: مضادات الاكتئاب أم الأدوية الوهمية (Placebos)؟ ويرجع فرانسيس سبب هذا الجدل إلى أن كثيرًا من المرضى المشخصين بالاكتئاب ليسوا مرضى في الحقيقة ولا يحتاجون إلى علاج إكلينيكي.

وهنا يطلق فرانسيس نداءً بعدم التسوية بين الأحزان الطبيعية وبين الاضطرابات النفسية، فيقول: (لا ينبغي أن يكون الحزن مرادفًا للمرض، فليس هناك تشخيص لكل إحباط ولا عقار لكل مشكلة. صعوبات الحياة، مثل الطلاق والمرض والمشاكل المالية والنزاعات بين الناس، لا يمكن إزاحتها من حياتنا. ورد فعلنا الطبيعي تجاهها، كالحزن وعدم الرضا والتثبيط، لا يجب توصيفه كاضطراب نفسي علينا أن نعالجه بعقار).

ويستكمل فرانسيس: (تخيل معي لو حدث لك مصيبة في حياتك وأنت استجبت بأسبوعين من الحزن وفقدان الاهتمام والطاقة، كما عانيت من مشاكل في النوم والأكل. يبدو هذا متفهما بشدة وطبيعيا بشكل كامل، لكن الدليل الإحصائي يصنف ذلك اكتئابا حادا)[1]. ليدخل المريض حينذاك في دوامة مع العلاج النفسي التي ربما تستمر لسنوات، بلا نتيجة، لأنَّها تشخيص خاطئ لمرض غير موجود من الأساس.

---

(1) Allen Francis, Saving Normal.

فانتازيا السواء النفسي، فانتازيا الصحة النفسية

مفهوم «السواء النفسى» و«الاضطراب النفسى» هما مفهومان سائلان للغاية، غير منظمين، ومختلفان باستمرار فى الشكل بطريقة لا تمكننا من تأسيس حدود فاصلة ثابتة بينهما".

آلن فرانسيس

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلحات مثل عدم الأمان أو عدم الاستقرار النفسي Insecurity، والسواء النفسي، والصحة النفسية، والاتزان النفسي، إلى آخر هذه الترسانة من المصطلحات التي تهدف إلى شيء واحد فقط: الوصول إلى حالةٍ مثاليةٍ مِن السعادة النفسية والسعي ورائها بكل السبل المتاحة. لكن ما هو الميزان الدقيق للسواء النفسي، وما هو الاتزان النفسي تحديدًا الذي نسعى خلفه؟ هل نحن نطارد الأشباح؟

حاول فرانسيس في أول فصول كتابه أن يعرّف مفهوم (السواء النفسي) عبر استكشاف طبيعته في عدة حقول أكاديمية: الفلسفة، علم الإحصاء، الطب، التجارب المعملية، الأنثروبولوجيا، علم الاجتماع، وحتى علم النفس ذاته، لكنه فوجئ أن كل هذه الأبواب فشلت جميعًا في تحديد معنى السواء بدقة موضوعية. بل وينقل إلينا مفارقة في علم النفس التحليلي قائلًا: (إن المفارقة الكبرى غير المعلنة في التحليل النفسي هي أن أفضل المرضى هم هؤلاء الذين لم يحتاجوا إلى العلاج النفسي في البداية).

ويخبرنا أنَّ مفهوم السواء، أي ما هو "طبيعي"، هو في الحقيقة أمر يختلف باختلاف الثقافات، فما يتم تشخيصه مرضا في ثقافة ما يمكن توصيفه سواء في ثقافة أخرى. لذلك يحاول علم النفس أن يضع معايير عالمية للاضطرابات النفسية يمكن القياس عليها، ولكن المشكلة هي أن هذه المعايير نفسها غير دقيقة.

هذه الحيرة التي وقع فيها فرانسيس تنبهنا إلى معنى خطير، فإذا كان أحد محرري دليل الاضطرابات النفسية نفسه لا يعرف ما السواء النفسي، فكيف سنعرفه نحن كوننا غير متخصصين في المجال؟ ومن هنا فإن مطاردة السواء النفسي أشبه ما يكون بمطاردة الأشباح: حالة هلامية غير محددة ولا يمكن لمسها أو استشعارها بشكل مضبوط. ولذلك فإن الإفراط في الاهتمام بمسألة السواء النفسي ستنتج حالة من الهوس من اللهث وراء المجهول، بل وربما يلوم الشخص نفسه على عدم وصوله إلى حالة السواء النفسي المنشودة، كما يوضح ذلك الصحفي الفرنسي جان لوران كاسلي: (فإذا لم تنجح في أن تكون غنيًا أو سعيدًا أو بصحة جيدة أو مرتاح البال أو مفعمًا بالحيوية، فإنك لم تبذل الجهد الكافي لبلوغ ذلك. ومِن ثَم، فأنت تستحق مصيرك بشكل أو بآخر)[1].

هذا اللهث اللانهائي وراء الصحة النفسية المثالية هو ما جعل الفنلندي كارل سيدرستروم، الأستاذ بجامعة ستوكهولم، والبريطاني أندري سبينسر، الأستاذ بجامعة لندن، يؤلفان معًا كتابهما: (متلازمة الحفاظ على الصحة

---

(1) http://www.slate.fr/story/166196/societe - happycratie - bonheur - developpement - personnel - pensee - positive

The Wellness Syndrome). واللذان قالا فيه إنَّ السعي الحثيث وراء الصحة المثالية صار يشمل كل شيء: في نظامنا الغذائي، في كيفية جلوسنا وقيامنا ونومنا ومشينا، في الطريقة التي نذاكر بها ونعمل بها ونركز بها ونستمتع بها، وبالطبع: في صحتنا النفسية وسوائنا واتزاننا النفسي.

وذكر المؤلفان أن الحياة ستعج دائمًا بالأخطاء، وأن السعادة لا يمكن الشعور بها على طول الخط، ولكن عالم اليوم يرى عدم الرضا وعدم السعادة أمراضًا ينبغي أن تُعالج، (وفي الحقيقة فإن أيدولوجيا الصحة النفسية اليوم تقرر بأنك إذا فعلت شيئًا يُخالف ما يحقق ذاتك، ولا يشعرك بالسعادة، فإنَّك لا تصبح مريضًا نفسيًّا فحسب، بل إنسان شرير أخلاقيًّا على العالم أنَّ يتخلص منك، ولا بُد أن تشعر بالندم بسبب تقصيرك)[1].

الدواء هو الحل.. أم المشكلة؟

ما الذي يحدث للإنسان عندما يواجه مشكلة في حياته؟ كيف نواجه الأزمات التي نتعرض لها؟

لكل واحدٍ منا ميكانزماته، أو آلياته، الخاصة به التي يتكيف بها مع المشكلة ويعمل على تجاوزها والتغلب على آثارها السيئة، وبحسب عدة عوامل، مثل مرونتك النفسية وصلابة عقيدتك وعلو همّتك وطبيعة تصوراتك عن الحياة ومشاكلها وحلول أزماتها، يكون. لذلك نرى أنه إذا وقعت مشكلة واحدة على عدة أشخاص مختلفين، فإنَّ لكل شخص

(1) Carl Cederstrom & Andre Spencer, The Wellness Syndrome, (Cambridge: Polity Press, 2015), P. 5.

طريقته الخاصة في التغلب على هذه المشكلة، فمثلًا لو تعرضت لفترة حزن شديدة ما الذي تفعله؟ بعض الناس يلجأون إلى النهم في الطعام، أما البعض فيمتنع عن الأكل بشكل كبير. بعضنا قد يتجه للخروج من البيت والتنزه ومقابلة الأصدقاء، أمَّا الآخرون فيفضّلون الجلوس في البيت ومشاهدة بعض الفيديوهات لا أكثر.

بعض الشباب يفضلون ألعاب الفيديو للاستراحة، وبعض الفتيات تسعدن بالإفطار في أحد المطاعم. وهكذا يطوّر كل إنسان فينا استجابته لضغوط الحياة لطريقته الخاصة حتى يتغلب عليها بشكل طبيعي ويعود إلى استقراره النفسي العادي. هذا النظام من التكيف النفسي هو ما يسمى بنظام الاستتباب أو الاتزان الداخلي لجسم الإنسان (Homeostasis)، فجسم الإنسان يعمل على الحفاظ على توازنه الكيميائي والبيولوجي أولًا بأول، فإذا فشل هذا النظام في أي كائن حي فإنَّه سيؤدي إلى خلل في الوظائف العضوية، ومِن ثَمَّ فالمرض أو لاحقًا الموت. إذا دخلت غرفة باردة فإن جسمك يكيف نفسه مع حرارة الجو، أمَّا إذا خرجت إلى حر الشارع فإن الجسم سيكيف نفسه أيضًا ليستجيب لحرارة الجو.

يعمل المخ البشري بنظام الاتزان الداخلي نفسه، ويؤكد آلن فرانسيس أن المخ هو (أعظم تعبير في الكون عن نظام الاتزان الداخلي). فالمخ هو المتحكم الرئيس في وظائف جسمنا، أفكارنا، مشاعرنا، سلوكياتنا، هي نتائج لتنسيق معقد لا يمكن وصفه مكوّن من عشرات مليارات الخلايا تستجيب بشكل دائم للتحديات الداخلية والخارجية، ما يحافظ على سوائنا وحالتنا الطبيعية بشكل مستقر وصحي.

أما على المستوى النفسي، يساعدنا نظام الاتزان على تجاوز المشاعر السلبية. فشعورنا اليومي أو إحساسنا العارض بالحزن أو القلق أو الغضب أو الخوف أو التقزز، كلها مشاعر يومية يمر بها كل البشر، ويشير فرانسيس إلى أنَّ (الوسيلة الأفضل للتعامل مع الضغوط والمشاكل اليومية هي أن تتعامل معها مباشرة أو أن تنتظر حتى تزول حالتك النفسية السيئة). فبفضل الاتزان الداخلي يستطيع الإنسان علاج هذه المشاكل نفسيًّا ليستعيد حالته الطبيعية من السواء النفسي.

تكمن أزمة التضخم في استخدام العقاقير النفسية، إذ يَذكر فرانسيس أنَّ التوسع في استخدام العقاقير النَّفسية يتسبب في تعطيل نظام الاتزان الداخلي لدينا، ويضعف مناعتنا النفسية إلى أقصى حد، ثم يذكر لنا فرانسيس تجربة قام بها وعلّمته درسًا لا يمكن أن ينساه عن نظام الاتزان الداخلي.

فقبل وجود أي علاجات فعالة لمرض نقص المناعة (HIV – AIDS) وجد أنَّ مِن يتلقون خبرًا بإصابتهم بالمرض يصابون بقدر هائل من الحزن والقلق، في حين أنَّ مَن يتلقون خبرًا بعدم إصابتهم تقفز حالتهم النفسية إلى السماء من فرط السعادة والراحة. توقع فرانسيس أنَّ المجموعة الأولى (المصابة) ستحتاج إلى تدخل نفسي وعلاج كيميائي، لكن بعد ستة أسابيع، قام فرانسيس برصد ذات المجموعتين، وكانت المفاجأة (المتوقعة) هي أنَّ المجموعتين كانتا قد عادتا إلى حالتهما النفسية الطبيعية من حيث بدأتا، استطاع المصابون تجاوز حالتهم النفسية السيئة، واندثر شعور السعادة لدى المجموعة السليمة، وعاود الاثنان حياتهم الطبيعية بشكل سلس لا إشكال فيه.

"لقد تقدم البحث الطبي بشكل هائل، إلى درجة أنّه لم يعد هناك ناس أصحاء"!

آلدوس هكسلي، كاتب إنجليزي

هنا بالضبط تكمن أزمة التضخم في استخدام العقاقير النفسية، حيث يوضح فرانسيس أن اللجوء إلى الأدوية يعارض الطريقة الطبيعية للجسم لاستعادة سوائه النفسي، كما يعطل المهارات المكتسبة جراء المشاكل اليومية مثل الإفادة مِن دوائر الدعم المتواجدة حولنا مثل العائلة والأصدقاء، وإجراء تغيرات في طريقة المعيشة، وإزالة الضغط بممارسة الأنشطة، أو الانشغال بالهوايات والاهتمامات.

ويختم فرانسيس هذه الجزئية قائلا: (الدواء ضروري لمن يحتاجون إلى إعادة تأسيس نظام اتزانهم الداخلي الذين يعانون من اضطرابات نفسية حقيقية. لكن الدواء يتداخل بشكل سلبي مع نظام الاتزان الداخلي لهؤلاء الذين يعانون من المشاكل اليومية فقط).[1]

موضة الاضطرابات النفسية!

"وسّع علم النفس حدوده ليشمل الكثيرين ممن يُعتبرون فى الحقيقة أسوياء".

آلن فرانسيس

(1) Allen Francis, Saving Normal.

يتأسى فرانسيس على حالنا اليوم، فنحن يتم إرشادنا إلى تناول العقاقير من أجل الوقاية من الأمراض النفسية، لكننا في الوقت نفسه نتجاهل أهم أشكال الوقاية، مثل ممارسة الرياضة بشكل منتظم، والنظام الغذائي المناسب، والإقلاع عن الكحول والتدخين والمخدرات، والحصول على الدعم من الأصدقاء والعائلة.

هل نعيش في زمن تحولت فيه الاضطرابات النفسية والعلاج النفسي إلى "موضة"؟! يرى فرانسيس أن الوضع حاليا صار كذلك بالفعل، ويشير إلى أن موضة الاضطرابات النفسية أصبحت متقلبة مثل شعبية نجوم الغناء والمطاعم ورحلات السفر. ويحكي فرانسيس: (خلال عملي في مجال علم النفس لمدة 35 عاما، لم أجد متخصصًا واحدًا يسعى إلى تقليل عدد مرضاه).

فالطفل الأكثر حركةً في الفصل لم يعد مجرد طفل نشيط، بل أصبح مريضًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) ويحتاج إلى تناول عقار. والحزن على وفاة أحد أقاربك لم يعد مجرد حزن بل هو اكتئاب حاد يجب أن تخضع للعلاج النفسي من أجل التغلب عليه. وبخصوص درجاتك السيئة في دراستك أو عدم تركيزك في إنهاء كتاب فهو ليس مجرد نتيجة لعدم المذاكرة أو غياب التركيز وإنما صار اضطراب عسر القراءة Dyslexia.

أما الطرد من وظيفتك فلم تعد مجرد مشكلة بل صارت اضطراب ما بعد الصدمة ينبغي أن تتناول مهدئًا من أجل تجاوز آثارها. لا يغفل فرانسيس عن دور الإعلام والإنترنت اللذين يتغذيان على الموضات العابرة. ففي عالمنا الحديث، يمكن للوباءات أن تنتشر انتشار النار في الهشيم من خلال التغطية المستمرة لمدة 24 ساعة لـ 7 أيام في الأُسبوع. نعم ربما يوفر الإنترنت المواد المساعدة للمرضى بالفعل، إلا أنَّه يساهم كذلك في تضخيم التشخيصات الخاطئة لحد مخيف. فالمستهلك العادي يمكنه أن تخدعه عبارات مثل:

"واحد من كل ثمانين مصابًا بالتوحد، اكشف الآن".

"علاج الزهايمر هنا أخيرًا! سارع بالحصول عليه".

"هل يعانى طفلك من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة «ADHD»؟ أنت ربما تعانى منها أيضًا".

"اضطراب ثنائى القطب يدخل مرحلة خطيرة، كما صرح أستاذ فى هارفارد. بادر بالحجز عند أقرب طبيب نفسى".

منطق الشركات والمنتفعين: أنت مريض نفسى إذن نحن نربح

[إن حملة واحدة من «التوعية بالاضطرابات النفسية» تجريها شركة دواء واحدة يمكنها أن تخلق الاضطرابات النفسية فى أماكن لم تكن موجودة فيها من الأساس].

آلن فرانسيس

عندما صدر الدليل الرابع للاضطرابات النفسية «DSM – 4» عام 1994م، توقع مؤلفوه أن معاييرهم لاضطراب نقص الانتباه سوف تسبب زيادة قدرها 15 ٪ فقط في عدد الحالات المرصودة بهذا الاضطراب. لكن في عام 1997م اشترت شركات الأدوية مجموعة من العقاقير الجديدة لعلاج اضطراب نقص الانتباه وطرحتها بشكل فوري في الأسواق وأعلنت عنه، ووصل الحال الآن إلى حد أن اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD) أصبح واسع الانتشار في المجلات وشاشات التلفاز ووسائل التواصل الاجتماعي، ووُلد وباء عالمي، وتضاعف عدد المرضى ثلاثة أضعاف، عوضا عن الـ 15 ٪ التي توقعها علماء النفس، وبالطبع تدفق "المرضى" لشراء العقاقير بكميات مهولة.

لا تعتبر هذه الحادثة استثناء في تاريخ العقاقير، ففرانسيس يوضح لنا قاعدة بدهية تحكم منطق شركات الأدوية في مجال علم النفس: "إن الولاء الأساسي لأي شركة هو لحاملي أسهمها لا لمصلحة الجماهير. جنرال موتورز تبيع السيارات، آبل تبيع أجهزة الكمبيوتر، وشركات الأدوية تبيع العقاقير، كلهم لذات الغرض: تحقيق أكبر ربح ممكن. ويعتمد ربح أي شركة على زيادة حجم سوقها، وبالنسبة لشركات الأدوية، فإن تحفيز تضخم التشخيص هو مفتاح نجاح الشركات».

ربما يمتد الفساد من التشخيص إلى التقنين كذلك، فقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن 54 ٪ من مؤلفي الدليل الرابع «DSM – 4» كانت لهم ارتباطات مالية بشركات الأدوية. تتجاوز مبيعات شركات الأدوية الكبرى 700 مليار دولار سنويا، وحصة ضخمة من الأرباح تتشكل بواسطة تسويق العقاقير النفسية للجمهور، سواء عن طريق التسويق المباشر أو

عن طريق التفاهمات المشتركة مع الأطباء النفسيين. لا يأتي الإعلان أو التسويق للعقار النفسي في صورة جامدة توضح وظائفه وفوائده فحسب، وإنما يصحب الرسالة مجموعة من الصور الجذابة: يتوقف المطر وتشرق الشمس عندما تتناول مضادا للاكتئاب، الشاب الحزين المنطوي يصبح نشيطا قائدا واثقا في نفسه.

كيف نهرب إذن من الغرق في دوامة الطب النفسي والعقاقير النفسية؟

كيف نحصّن أنفسنا من الدخول في هذه الدائرة المغلقة من تحويل أي أزمة في حياتنا إلى اضطراب نفسي يحتاج إلى علاج تخصصي؟

البوح أولًا بأول

هناك دراسة علمية بعنوان (البوح عما في النفس من منظور جندري) تقول إن ثمّة سبعة عوامل تدفع الإنسان للبوح بمشاعره؛ والملفت أن أول هذه الأسباب التي حظيت بأكبر نسبة كان دافع التنفيس والتخلص من الضغوط لا أكثر.

بمعنى أن مجرد حكايتك لهمومك لشخص يحسن الإنصات ويجيد تفهم كلامك واحتواء حالتك، هو أحد أكبر معينات التخلص من الحالة النفسية السيئة. يعلق المدون بدر الثوعي على هذا الأمر قائلًا بأن بعض السلف وصوا على هذا الأمر بالفعل، فقال: (وهذا يدفعنا للتأمل مليًا. فمنذ زمن طويل، والإنسان مأخوذ بدافع غير مفهوم يؤزه للبوح عما في خاطره، قد يأتي الأمر بدافع التنفيس لمن تزاحمت الهموم في صدره؛ فيحكي ابن حزم عن هذا البوح التنفيسي بأن بعض المحبين حين لم يجد أخًا يصلح للبوح، فيكون حاله كذلك: (كان ينفرد في المكان النازح

عن الأنيس، ويناجي الهواء، ويكلم الأرض، ويجد في ذلك راحة كما يجد المريض في التأوّه، والمحزون في الزفير؛ فإن الهموم إذا ترادفت في القلب ضاق بها، فإن لم يفِضْ منها شيءٌ باللسان، ولم يسترح إلى الشكوى لم يلبث أن يهلك غمًا ويموت أسفًا).

وشكوى التنفيس تتبادر إلى الذهن بداهة؛ إلَّا أن اللطيف استنباط الفقيه ابن عبيد الله السقاف لمعنى في البوح عند ورود النعم، حين شرح حديث ذهاب النبي صلى الله عليه وآله وسلم لخديجة رضي الله عنها يوم نزول الوحي فقال: «لا تتجدد لأحد نعمة؛ إلا حدثت في صدره ولولة لا تزول عنه، أو يفضي يخبرها إلى أحب الناس إليه»[1].

وأخيرًا، فمن الوسائل المعينة على تجاوز فترات الحالة النفسية السلبية:

- عدم الاستسلام للحزن أو الضيق وإشغال النفس عن التفكير في الحالة السلبية.
- الأنس بالأصدقاء والأهل ودوائر الدعم القريبة.
- ملء فراغ الوقت والاجتهاد في المعيشة، فإذا كان الشغل مجهدة فإن الفراغ مفسدة.
- عدم اللجوء إلى الأطباء النفسيين إلا بعد فترة طويلة من الزمن.
- ترك مساحة للنفس لمعالجة مشاعرها بنفسها دون الحاجة لتدخل علاجي، كما يعالج الجسم نفسه بنفسه عبر نظام الاتزان الداخلي.

---

(1) ابن عبيد الله السقاف، بلابل التغريد فيما استفدناه أيام التجريد.

- قيام الليل، وعبادة الخفاء، فهما من أكبر المعينات على تحسن صحتنا النفسية.
- التنزه، والترويح عن النفس، كما كان سيدنا أبو الدرداء رضي الله عنه يقول: (إني لأستجم نفسي بالشيء من اللهو، لأستعين به على الحق).
- توثيق الروابط الاجتماعية لا سيما في الأسرة والعائلة الممتدة.
- مكاشفة النفس ومصارحتها بعيوبها، وعلاج أخطائها أولًا بأول، وتدارك مشاكلها والسعي نحو ترويضها وتهذيبها.
- النظر المستمر في سير السلف الصالح، فإن الاقتداء بهم كنز من كنوز الدنيا.
- الاستماع إلى المواعظ والدروس الإيمانية.

هذه بعض النصائح العابرة التي ينبغي أن يعتبرها المرء قبل أن يفكر في زيارة الطبيب النفسي، ومن أراد الاستزادة فأرشح له كتاب فرانسيس آلن، وقد تمت ترجمته إلى العربية بعنوان (إنقاذًا للسواء: ثورة مطّلع ضد تضخم التشخيصات النفسية، DSM - 5، شركات الأدوية الكبرى، وتحويل حياة السواء إلى حياة مرضية).

الفصل الثالث

الفراغ العاطفي أم الفراغ الوجودي؟

«هل هو حب؟ لا ليس حبًا بالتأكيد.. لكن الهشاشة النفسية تجعلك تتشبث بأي إنسان وتشعر بأنك تهيم به حُبًا».

أحمد خالد توفيق

ماذا يمكنك أن تفعل إذا أردت أن تمحو شخصًا من حياتك؟

قديمًا، كان هذا الأمر مرهقًا بعض الشيء. ستضطر إلى ترتيب موعد معه لمقابلته، ثم تواجهه بكل مآخذك عليه، وتتناقشا في المشاكل بينكما، ربما يحتدم النقاش بينكما ويعلي أحدكما صوته على الآخر، ثم تنسحبان من اللقاء رويدًا رويدًا.

لكن في الغالب لن يقف الأمر عند هذا الحد، سيتدخل أصدقاؤكما من أجل الإصلاح بينكما، وتُعقد الجلسات العرفية من أجل استرجاع الحقوق أو تصفية ما في الصدور وإصلاح ذات البين. وبعد كل هذه الرحلة، إذا أصررت على موقفك بالخصومة، فإنك تنهي علاقتك بالشخص ذاك، وتبدأ في تجاوزه بعد مرور أيام وربما أسابيع أو شهور قليلة.

الأمر الآن صار مختلفًا: فإنك إذا أردت استبعاد شخص ما من حياتك فيكفيك ضغطة زر واحدة (بلوك) أو (حظر)، صديقًا كان أو زميلًا أو حتى فرد من العائلة، فقد صارت علاقاتنا وكأنها مجموعة من الأزرار في عوالم افتراضية إلكترونية بدلًا من قيمة الصداقة وما تحمله من ذكريات ودفء وعون الأخ لأخيه و(عيش وملح) بالتعبير المصري.

تبدأ العلاقة بين الأصدقاء في هذه الأيام بضغطة زر لإضافة صديق، وقبل أن تبدأ الرابطة في التوثق بتدريج مناسب مع مرور الزمن، فإننا نعرف كل شيء عن هذا الشخص قبل نشوء علاقة بيننا أساسًا، فنختار إذا كنا نريد أن نصادق هذا الشخص أم لا. لم يعجبك بعدما أضفته؟ لا تقلق، بضغطة زر واحدة يمكنك محو شخص من حياتك نهائيًا كأنه لم يكن.

يصف عالم الاجتماع البولندي زيجمونت باومان هذه العلاقات الهشة بـ (علاقة الجيب العلوي)[1]، أي إنك حينما تحتاجها يمكنك إخراجها لاستخدامها وقتما شئت فيما شئت، وإن أردت الاستغناء عنها فتخفيها وتمضي.

لكن لماذا ينتشر هذا النمط من العلاقات بين جيل المراهقين؟ لقد تربى شباب وفتيات اليوم على الإنترنت منذ صغرهم، وبما أن هذا هو السائد في عالم التواصل الاجتماعي الإلكتروني فهم لا يعرفون نمطًا غيره في الغالب. ولماذا سمّوهم iGen، فهو يتنفس من خلال شبكات التواصل الاجتماعي.

وهذا النمط من العلاقات ليس سيئًا بالنسبة لهم، فأحد منافع هذه العلاقات الهشة هو الحصول على أقصى متعة ممكنة وبأقل تكلفة. فإنسان

---

(1) زيجمونت باومان، الحب السائل.

اليوم - كما يقرر باومان - لا يحب القيود والالتزامات، يرغب في إقامة علاقات بأقل قدر من الأخطاء، وإنهائها بأقل قدر من الخسائر. ما يهم المرء منَّا هو أن ينال الإعجاب ويحظى بالحب ولو بشكل مؤقت، وبعد هذا الإشباع اللحظي لا يعود إلى دفء العلاقة الإنسانية وإنما يمضي في حياته غير مكترث[1].

الاحتياج الإنساني الفطري

في هذا الإطار تحكي لنا إحدى المعلمات قصة ذات دلالة قائلة: (في إحدى الحصص أغلقت تلميذتي ذات الثلاثة عشر عامًا كتابها وقالت لي: (يا مِيس، أنا أريد أن أرتبط). أغلقت الأوراق والقلم وأعطيتها كامل انتباهي، ولما وجدت الفتاة مني اهتمامًا أكملت مسترسلة: (كل صديقاتي مرتبطين، هل أنا يعني أقل منهم؟) قلت لها: (بل أنتِ أجمل وأكثر نضجًا وذكاءً).

توقعت أن ترضيها هذه الكلمة، لكن يبدو أنها لم تستمع لكلماتي لأنها أكملت: (عندي واحدة صديقتي ترتبط كل فترة بشخص مختلف، يجلب لها الهدايا ويقف لها لينتظرها أمام المدرسة، وعندما تبدأ في الشعور بالملل منه تتركه، أما حاليًا فهي مرتبطة بشخصين). أخفيت ضحكتي وتظاهرت بالتركيز فأكملت الفتاة: (أنا لا أريد أن أرتبط بعدة أشخاص، هو شخص واحد فقط يهتم بي).

عند هذه اللحظة ارتديت ثوب الحكمة، وبنبرة رسوخ هادئة أخبرتها: (غالبًا هذا اهتمام كاذب، ولا أحد من هؤلاء ستدوم بينه وبينها العلاقة، ولن يتزوجها أي منهم). كنت أعتقد أني أسدي لها نصيحة تتوافق مع

---

(1) زيجمونت باومان، الحب السائل.

رغبتها في الإحصان والزواج، لكني وجدت أن الفتاة قاطعتني على الفور وكأنها تحفظ جميع ردود الكبار: (وصديقتي هذه لا تريد أن تتزوجهم أساسًا يا ميس، ولا أنا أريد أن أرتبط بشخص كي أتزوجه، هؤلاء عيال في نهاية الأمر. لكن حضرتك لم تجربي ومِن ثَمَّ لا تدركين، إنه شعور جميل عندما يهتم بكِ أحدهم ويجلب لك هدايا، ولا تخبريني أن والدي أو صديقاتي يفعلون ذلك، سيكون هناك فرقًا لو جاء هذا الاهتمام من ولد).

هذه الكلمات البريئة تعبر عن شعور جواني أصيل في النفس الإنسانية، فهل بإمكاننا أن ننظر إلى رغبة هذه الفتاة وكأنها أمر خارج عن المألوف؟ بالتأكيد لا، فلا يشك أحدٌ أن غريزة الميل إلى الجنس الآخر نزعة طبيعية ولا حرج فيها، وأن السعي نحو الاستقرار العاطفي والنفسي هو مقصد شرعي محمود من حيث المبدأ.

لكن المشكلة تظهر عندما تُحرم هذه الحاجة الإنسانية الفطرية من الإشباع، فينشأ ما يُسمى بالفراغ العاطفي[1]. وبسبب تأخر سن الزواج في العالم العربي، وتفكك الروابط الأسرية، وهشاشة العلاقات الإنسانية، وعدة عوامل أخرى، انتشرت ظاهرة الفراغ العاطفي انتشار النار في الهشيم.

يصف الطبيب النفسي عماد رشاد أن الفراغ العاطفي هو (فجوة تظهر داخل النفس يمثلها احتياج لوجود أحدهم بالجوار.. يغذيها عدم تمكُّن الأهل والأصدقاء من التفهُّم والمشاركة، ويوسّعها ذلك الجوع

(1) يُترجم الفراغ العاطفي بشكل حرفي إلى Emotional emptiness أو Emotional Void، وكلا المصطلحين بالإنجليزية يتعلقان بالشعور بالعدمية والخواء الروحي والذهني مما يعد ترجمة غير دقيقة للمصطلح. وبرأينا فإنَّ المصطلح الأقرب لترجمته بشكل صحيح هو Emotional neediness.

للاستناد والاستيعاب.. تغذيها: الأفلام، والروايات، والشرود، وأحاديث الأصدقاء)[1].

نعم نحن نعلم بداهةً أن الاحتياج إلى الآخرين هو شعور فطري أصيل، والشعور بوجود شخص آخر يشاركك همومك ويقاسمك الحب وتسكن إليه ويسكن إليك هو حق إنساني جبلّي، لكن ما إن يتحوّل هذا الاحتياج إلى رغبة مُلِحَة للإشباع تسعى إلى ملء فراغها بأي شكل من الأشكال فإن النفوس تضعف بشدة أمام أي كلمة تلوح لها. ولا أظن أننا بحاجة إلى أن نعطي أمثلة على هذا الأمر، فإن الأزمة طاغية بطريقة تغنينا عن التمثيل لها.

الكراش مرآة الفراغ العاطفي

انطلاقًا من تشوق كثير من جيل الشباب والفتيات - المحرومين عاطفيًا - إلى ملء فراغهم العاطفي أيًا ما كان شكل هذا الامتلاء أو جودته، فإنهم يبدءون في البحث عن علاقة يلبسونها ثوب الحب في مخيلتهم الذهنية التي تثير مشاعر، وبطريقة غير واعية تختلط عليهم المسائل فلا يرون في الآخرين سوى انعكاسات لما يريدون لإشباع احتياجهم الداخلي.

بدأ مصطلح (الكراش) في التسلل إلى العالم العربي عام 2013م بالتقريب، أتذكر أنَّه في بدايات 2013م أنشئ صفحات على موقع فسيبوك لكراشات الجامعات، وقوبلت باستهجان شديد وحملات هجومية تدعو إلى إغلاق هذه الصفحات ومصادرة أفكارها الهدامة وغير الأخلاقية.

---

(1) عماد رشاد، أحببت وغدًا.

أما الآن فقد عمت البلوى وصار مصطلح الكراش سائدًا، يستعمله الدعاة والمؤثرون قبل عموم الناس، وللأسف لا يفرق الشباب والفتيات بين هذه المشاعر المراهقة وبين شعور الحب الأصيل. ولعل هذه إحدى آثار عدم النضج العاطفي حتى منتصف العشرينيات، كما أشرنا في الفصل الأول حيث تمتد مرحلة المراهقة في عالمنا الحديث إلى 25 عامًا في كثير من الأحيان. فما هو الكراش إذن وكيف نميزه عن شعور الحب العميق؟!

تضع الأخصائية النفسية الأميركية إيفا هالستروم يدها على المصطلح، وتقول إن (الكراش) أو الإعجاب بشخص ما مجرد انعكاس لصفات وقيم يتمناها الشخص الآخر ويحلم بها، وينشأ هذا الكراش عندما يكون لدى الإنسان مخزون عاطفي ورغبة قوية في الحب، فيلجأ إلى تفريغ هذه الرغبة في شخص ما بشكل شبه عشوائي. وتخبرنا هالستروم أن الكراش يختفي تماما عندما نكتشف أن الشخص الذي نُعجب به ليس هو الشخصية التي كنا نظن، هذا ما يجعلك تقول: (آه، كيف كنت أفكر في ذلك؟!)[1].

ووصف المدون المصري أحمد نبوي الكراش بأنه (تبسيط مخلّ ومختزل لحالة الوقوع في الحب؛ فالأمر لا يحتاج لكثير من الجهد لتحكم على شخص ما بأنه "كراش" وبأنك واقع في الإعجاب به، قد لا تحتاج أكثر من رؤية صورة له)[2]. ولا يقتصر الأمر - كما يتخيل البعض - على الفتيات المراهقات وحسب، ضحايا الحرمان العاطفي في مجتمعات

---

(1) Liana Lozada, The Psychology of the Crush, https://me.askmen.com/relationships/1102808/article/the - psychology - of - the - crush

(2) أحمد نبوي، الحب السائل: لماذا يفشل جيلنا في الحب.

قاسية لا ترحم أحدًا. لكن الواقع أكثر بؤسًا، فقد نال الفراغ العاطفي حظه من الشباب كما ناله من الفتيات، بل تخطى العازبين والعازبات إلى المتزوجين والمتزوجات.

ومن الفراغ العاطفي ينتقل المرء إلى مرحلة الكراش، ثم إلى التعلُّق المَرَضي، وبعدها إلى إدمان العلاقات السامة وثباته على البحث الدائم عن الألم. ومن خلال كل تلك المستويات تمتلئ العيادات النفسية والمكاتب الاستشارية بالمرضى والباحثين عن برامج التعافي.

بزنس (خبير العلاقات)

لعل المستفيد الوحيد من حالة الجوع العاطفي تلك التي يعاني منها جيل بأكمله هو الشخص المسمّى بـ (خبير العلاقات) أو (استشاري صحة العلاقات) أو (المعالج الأسري) أو (اللايف كوتش) أو أيًا ما كان المسمى الذين تمتلأ بهم وسائل التواصل الاجتماعي. هذا الشخص يملك مجموعة مِن النصائح التي لا يمل من إلقائها، ولا يشترط حصوله على اعتماد أكاديمي، ولا على شهادة معينة من أجل العمل في هذه الوظيفة، فكما تخبرنا إحدى اللايف كوتشز الأمريكيات سابقًا: (إنَّه لقب سهل. أنت لا تحتاج إلى شهادة، ولا حتى إلى خبرة. يمكنك أنْ تطلق على نفسك «خبير» أو «مدرب» فتصبح كذلك على الفور)[1].

وبما أن احتياج البشر لا ينتهي، فإنَّ نصائح هذا الرجل أو هذه المرأة كذلك لا تنتهي، كما أنَّها مناسبة للجميع مهما ارتفع سعرها، تخيل نصيحة مثل (حافظ على علاقاتك ولا تفرط فيها بسهولة إلا ما يؤذيك منها) كم

---

(1) https://growthlab.com/diary - of - an - ex - life - coach/

إنسان يمكن أن يرفض مثل هذه النصيحة؟ إنها تلائم تقريبًا كل البشر، وعموميتها وصلاحيتها لكل علاقة في الوجود تجعل من خبير العلاقات هذا مروجًا كبيرًا للاشيء في الحقيقة.

فهذا الخبير يملك الكثير من الإرشادات لتعليمك كيف تبني العلاقات بكفاءة ومهارة، ثم سيُرشدك إلى كيفية الحفاظ عليها وحمايتها دون أن تتعلَّق بها، ثم سيأخذ معك جولة في نصائحه حول كيفية تجديد العلاقات وضخ دماء جديدة في نفسيات ومشاعر طرفيها. لكن ماذا لو فشلت نصائحه وانتهت علاقتك لا تقلق فهذا الخبير لن يقف عاطلًا ولن يرفع لك الراية البيضاء، بل سيخرج لك ترسانته الاحتياطية من النصائح للتعافي من أثر العلاقات المنتهية لتبدأ من جديد في علاقة يقدمها لك بالمجان إذا اشتركت في دورة التعافي من العلاقات. وهكذا يقع الضحية في دائرة مفرّغة من المعاني الإنسانية والخبرات الحقيقية.

واحد من هؤلاء (خبيري العلاقات) المصريين أجرى مؤخرًا دورة للتعافي من العلاقات الفاشلة (مثل فسخ الخطوبة بين اثنين مثلًا)، شملت الدورة حضور 4 أيام فقط في الأُسبوع، ولعدد محدود من الناس وهو 100 فرد فقط. تخيل ما هو الربح الذي حصل عليه هذا الخبير من دورة بسيطة كهذه؟ 600,000 جنيه مصري، مقابل كلام عام يصلح لأي شيء ويمكن قراءته في كتاب واحد فقط ناهيك عن أنَّه لا يسمن ولا يغني من جوع، فضلًا عن أن صاحب الكلام لم يكن له أي اختصاص أكاديمي سابق مرتبط بالموضوع.

وبالطبع فنحن لا نعلم مؤهلات المدربين، ولا نعلم أي جهة اعتمدتهم، ولا نعلم مدى نجاعة المحتوى الذي يقدمونه، كل ما نعلمه

أنهم مَهمَا قالوا فإن خطابهم سيجد له صدى عند المستمعين، لأن هؤلاء المساكين يتشوقون إلى أي كلمة تشبع فراغهم الجواني واحتياجهم الداخلي.

الأسرة بوصفها متهمًا

على أي حال، وبالرجوع للفراغ العاطفي، فإن الشاب أو الفتاة يستطيع أن يسكن جوعه العاطفي عبر احتواء الأسرة الدافئ وترابط العلاقات العائلية وتقديم جرعات من الحنان والعطف والتفهم للشباب والفتيات منذ صغرهم، فالنضج العاطفي بالنهاية جزء من عملية التنشئة. فهل يعتبر الشاب أو الفتاة مسئولة عما يعتريها اليوم من فراغ عاطفي؟ أم أن الأسرة هي المسئول والمتهم الأول في هذه القضية؟

دعونا نضع الأسرة العربية في قفص الاتهام لوهلة: فلا شك أن عالمنا العربي الحديث متفكك العلاقات ومتفسخ الأواصر، وكثير من الأطفال يعانون فقرًا عاطفيًّا منذ صغرهم لا في مراهقتهم فحسب، فهؤلاء يفتقدون الدعم في أسرة ينشغل فيها الوالد في جلب المزيد من المال وتنشغل الوالدة بتحقيق ذاتها والتنزه مع صديقاتها. كيف سيتعلم هذا الإنسان التعبير عن مشاعره وقد نشأ في بيئة لا تراعي مشاعره أصلًا؟

ناهيك عن الأطفال الذين لم يشعروا قط أَنَّهم مميزون لدى أهلهم، بل تخبره والدته أن مجيئه لم يكن في الحسبان، أو تظل والدته تقارنه بأخيه الأكبر أو بأقرانه ممن حولهم، في ظل غياب التجمع على موائد الطعام وغياب نقاشات الأسرة الطبيعية التي ربما تتجه أغلبها إلى الاستهزاء بمشاعر الطفل والاستخفاف بإنجازاته والتهميش المتعمّد لآرائه.

فضلًا عن انشغال الأب والأم بهواتفهم الذكية وعدم تركيزهم مع أسئلة أبنائهم المهمة لنموهم، ولا يراعون أي شيء في حياتهم سوى الدرجات الدراسية، أما سوى ذلك فلا يهم الوالدان في شيء، مع أن الدراسة هي في الغالب أقل ما يهتم به الطفل أساسًا، فتنشأ لذلك الخلافات والشجارات وتدخل الأسرة في دائرة لانهائية من عدم التراضي والتوافق، وكأنها رسالة يتلقاها الطفل يوميًّا من أسرته «أنت لستَ كافيًا».

يتغذى الفراغ العاطفي إذن على غياب الاحتضان وتعبير الأهل عن مشاعرهم الفطرية للابن أو الابنة، لا يجد الشاب أو الفتاة الدعم المنشود عند سقوطه، ولا يجد تقديرًا عند اجتهاده، فبدلًا من مساندته للوقوف والاتكاء على أسرته من أجل إعادة المحاولة، فإنه يتم تعجيزه بجلده وتأنيبه ومحاسبته على النتائج النهائية بغض الطرف عن جهوده ومحاولاته المستميتة لإثبات أنه جديرٌ بالتقدير والاحترام.

ثم بعد كل ذلك تغيب رقابة الأسرة على ما يتعرّض إليه الطفل في المدرسة أو على وسائل التواصل الاجتماعي، وفي ظل غياب لدور الدين في الخطاب اليومي في المنزل وازدياد سماع الطفل لكلمة «عيب» بدلًا من «حرام» غابت عن فهم الطفل مفاهيمه العقدية فيملأ فراغه الروحاني الناشئ عن اضطراب صلته باللَّه سبحانه وتعالى بعلاقات ضارة أو عادات سيئة.

بناءً على كل ذلك نجد أنفسنا أمام فتاة أو شاب نشأ متمرِّدًا على كل العادات المألوفة مجتمعيًا، لأنه لم يرَ من المجتمع غير نبذه. يبحث المراهق عن مساحة يثبت بها وجوده، أيًا ما كانت هذه المساحة خارجة عن المألوف، مثل الهروب من البيت، أو الإلحاد، أو الشذوذ الجنسي، أو ارتكاب جريمة، وغير ذلك.

ومن نتائج هذه التربية غير السوية، ينفعل الشاب أو الفتاة تعبيرًا عن احتياجه الطبيعي للاهتمام، حتى لو بالصورة السلبية المؤذية في العلاقات الضارة، فهو رجل لا يتحمّل مسئولية ولا يحترم حقوق وواجبات العلاقات، أو هي فتاة تستدعي أي اهتمام ولو مؤذٍ، فينشأ مجتمع بلا روابط حقيقية، يتميّز بالهشاشة والضعف ويدور في فراغ لا يمتلئ أبدًا.

لكل داءٍ دواء

في الفقرات السابقة رددنا الخطاب الشائع الذي يرمي الأحمال عن كواهل المسئولين عنها لنضعها على عاتق الأسرة، فمن السهل أن نشير بأصابع الاتهام إلى الأسرة والتنشئة لأنها أمور خارجة عن سيطرتنا.

وهذه الحيلة النفسية نمارسها عندما يُشار إلى خُلق أو سلوك سيء فينا، فنعزو الخطأ إلى الظروف المحيطة بنا ودفعتنا إلى ارتكاب هذا الفعل ونتهرب من إلقاء اللوم على سلوكياتنا وإرادتنا الشخصية، فيما يُسمى بخطأ الإحالة الأساسي[1].

ففي الظاهر يبدو أن مبرر غياب التربية مبرر كافٍ ومقنع ليشعر المرء الفارغ عاطفيًّا أن محاولاته الخاطئة ومغامراته العاطفية المحرمة ليست ذنبًا، وإنما هو مجرد ضحية للظروف وللمجتمع.

---

(1) خطأ الإحالة الأساسي أو خطأ العزو الأساسي، هو الادعاء بأن الإنسان (بشكل عام) يسلك مسلكًا متناقضًا أثناء تفسيره لسلوكه الشخصي في مقابل تفسيره لسلوك غيره (الآخرين)، فأثناء تفسير الشخص لسلوكه الشخصي، فهو يركز علييبى العوامل الخارجية الظرفية التي أدت به لاتخاذ قرار ما، ولكن عند تفسيره لسلوك غيره فإنه يركز على الخصائص الداخلية للفرد (طبيعة الشخصية أو التعمد المسبق)، بدلا من التركيز على العوامل الخارجية كما فعل مع نفسه. [ويكيبيديا].

هذا الخطاب يبدو جذابًا ولامعًا ويرحب به المستمع لأنه خطاب لا يحمله عبء إيجاد حلول، ولا يشعره بذنب غرقه في الوحل، فيخرج راضيًا عن نفسه غاضبًا من أهله ساخطًا على الأقدار، بدون دافع إلى تغيير الأمر الواقع. هذا الخطاب يضع المرء في خانة رد الفعل مقيَّدًا بقيود ماضيه ويسلبه الحرية والإرادة التي ميزه الله بها.

لكن ينبغي أن نقف لنعترف بحقيقة مهمة: إن المرء المكلف بعد بلوغه يصبح مسئولًا عن إعادة تربية نفسه حسب التعريفات التي يراها صحيحة. فإذا أردنا أن نبحث في بقية الأسباب حتى نعالج المسألة بشكل عملي، فعلينا أن نرى الصورة كاملة حتى يبدو المشهد أمامنا مكتملًا، ونحكم بطريقة سوية، ونجد حلًا لهذه الأزمة.

أحد مسببات الفراغ العاطفي هو ضعف تقدير المرء لذاته ما يجعله محتاجًا دائمًا للنظر إلى نفسِه لكن بنظارات الآخرين. فشعور المرء الدائم بأنه ليس كافيًا لنيل الحب والتقدير يجعله يركض خلف أي تقدير لذاته من غيره كأنه لا يملك ذاته، فيتشوق إلى سماع أي كلمة طيبة في حقه ويستجدي أي إنسان حتى ينال مراده.

تصف برينيه براون، الأستاذة بجامعة هوستون، هذا الشعور بأنه الشعور بالخزي، وعرّفته على أنه "الخوف من أن نكون غير محبوبين"[1]. وهذا دافع قويّ لمحاولة الركض وراء الكلمات التي تجعلنا نطمئن إلى أننا مقبولون ومنتمون إلى ذلك المجتمع ومستحقون - كغيرنا - للحب. وغالبًا ما يتصيّد ذلك الضعف مستغلٍّ غير جدير بالثقة.

---

(1) برينيه براون، نعمة عدم الكمال.

فإذا سأل الشاب أو الفتاة نفسه: (من أنت؟) فإنه من المحتمل ألا يعرف الإجابة، فهو لم يتعلّم كيفية الاستماع إلى نفسه ولا يعرف رغباتها الحقيقيّة، ولا يعرف ما يميّزه عن غيره، وعلى نطاق أكبر: لم يعرف سببًا واضحًا لوجوده، ومِن ثَمَّ لم يعرف دوره الحقيقيّ. ولم يسعَ لمعالجة نقاط ضعفه ولا اكتساب ما ينقصه من مهارات إلا على سبيل المنافسة مع غيره وحسب.

فعلى المرء قدر وسعه أن يعرف نفسه بشكل أعمق، ويحقق إنجازات مستقلة عن عيون الآخرين، حتى تعود إليه ثقته بنفسه، ويحدّ من احتياجه العارم لشخص آخر في حياته.

كذلك يتغذى الفراغ العاطفي وينمو في ظل انسحاب المرء من حياته الاجتماعية. إذا مر الشاب أو الفتاة بعلاقات سطحية يلتقي فيها ببعض أقرانه وزملائه ثم يفر إلى عزلته فتنفرد به أفكاره عن الوحدة وعبثية وجوده بل وعبثية الوجود بأكلمه، فأنى له السيطرة على احتياجه للعاطفة والتواصل؟

وحتى في وجود الشاب في تجمعات الأصدقاء فكثير من تلك اللقاءات ينشغل فيها كلٌ منهم بهاتفه، إلا حينما يقرّر أحدهم توثيق اللحظة بأخذ صورة جماعية، لكن ما هو عمق تلك اللحظة الجديرة بالتوثيق بالأساس؟

إن التواصل الاجتماعي الصحي يضمن للإنسان حصوله على العطاء العاطفي المحتاج إليه عبر دوائر الدعم من الأصدقاء، ما يشغل حيزًا ولو بسيطًا من الفراغ العاطفي، ويساعد على تهدئة فورته وإلحاحه على

النفس. بالإضافة إلى ذلك فإنَّ أحد أخطر محفزات الفراغ العاطفي هو فراغ الوقت والذهن، فكيف للفراغ أن يملأ محيطًا ما إذا كان هذا المحيط ممتلئًا بالفعل؟! إن صناعة الرفاهية والتقنيات الحديثة التي وفّرت في الوقت والمجهود لِمَن لم يملك شيئًا يفعله بما هو متوفر لديه. فأصبح الفراغ وبالًا على صاحبه وتدميرًا لصحته النفسية.

وقد روي عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»[1]. فالفراغ مدخل نفيس للشيطان يستغله لبث أفكاره في النفس ليبعدها عما فيه صلاح لها، أو كما قال الإمام الشافعي رحمه الله: (نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل).

وفي زمننا الحديث، يملأ الشاب أو الفتاة فراغه بالرسائل الإعلامية المبثوثة في الأفلام والمسلسلات والأغاني التي تسرّبت إلى الأدب الروائي المروجة لأنماط من الرومانسية المؤقتة، ونماذج قصص الحب الاستثنائية ونماذج لعلاقات مَرَضية على أنَّها أمثلة يُطمح إلى الوصول إليها وتحقيقها. رغم أنَّ السينما قائمة بالأساس على رواية الغريب والاستثنائي من القصص فإنه يصل إلى المستمع على أنه مستحق ما هو مميز.

فمثلًا، حينما تقع فتاة على رواية كرواية "قواعد العشق الأربعون" فتحيا هروب إحدى شخصيات الرواية الرئيسة من حياتها الزوجية ومسئوليتها كأم سعيًا خلف قصة حب تحياها لأيام بغير أي رابطة شرعية،

---

(1) رواه مسلم.

في رواية من المفترض أنَّها تقص حكاية لأهم مريدي مذهب الصوفية. ألا ينتابها هي الأخرى احتياج للشعور بكونها مرغوبة وتسعى خلف المغامرة؟

ولذلك عندما سألت إحدى الفتيات الدكتور خالد أبو شادي: (الفراغ العاطفي يا مولانا شاغل تفكيري إلى درجة أني لا أستطيع المذاكرة ولا أي شيء!). فأجاب الدكتور قائلًا: (لا أدري لماذا تذكرت وأنا أقرأ رسالتك قول الرافعي: «لا يريد الهمّ منك أكثر من أن تريدَه.. فيأتي!». أختي الكريمة.. اطرحي عنك التفكير فيما لا تملكين، وإلا أصابك الجنون أو - في أحسن الحالات - الاكتئاب، واشغلي نفسك بِهَمٍ آخر تمتلكين عوامل تحقيقه وإشباعه)[1].

ثم نلج إلى سبب آخر من أسباب الفراغ العاطفي: وهو الفراغ الروحي. فعدم وجود صلة قوية بين المرء وربه تترك أثرًا في الروح لا يمتلئ بغيره، كما يدعوننا للاطمئنان ونفي الوحدة عن قلوبنا، فالإيمان القوي يبعث في النفس الخوف ومراقبة الله في الخلوات، ويعزز من شعور الأنس باللَّه، والافتقار إلى الله، والغنى باللَّه.

لكن كما يُروى: من فقد الله فماذا وجد؟

من الفراغ العاطفي إلى الفراغ الوجودي

إذا أردنا أن نتناول مسألة (الفراغ) بشكل أعمق وما تتسبب فيه من خواء نفسي للشباب والفتيات فحري بنا أن ننتقل من إشكال الفراغ العاطفي إلى أزمة أخرى وهي الفراغ الوجودي. جرّب أن تسأل أحد

(1) https://ask.fm/KhaledabuShadi/answers/142986938568

المراهقين أو إحداهن: (لماذا تعيش؟) ثم استطرد في التساؤل حول نفس المعنى، (ما قيمة حياتك؟) (ماذا تفعل على وجه هذه الأرض؟)، لن تأخذ وقتًا طويلًا قبل أن تستنتج أن أغلب جيل المراهقين لا يدري لماذا يعيش أساسًا، ولا يستطيع تقديم إجابة واضحة أو مركزية على هذا السؤال البسيط والأساسي.

ولبيان مدى خطورة هذه التساؤلات، وقدر الإشكالات التي تنتج إذا لم يتم تناولها بشكل راسخ في النفس، فتأمل معي هذا القصة اللطيفة.

في يوم من الأيام كان هناك ملياردير أمريكي يمتلك من الرفاه والمتعة والثروات ما يمتلك إلى درجة جعلته يحقق رغباته في أي مكانٍ وزمانٍ يريد، ولكنه رغم كل ذلك لم يبلغ السعادة التي ينشدها، وظلت هناك غصة في حلقه توغر صدره وتشعره بالقلق: ما الجدوى من كل ذلك؟ ما هو المعنى من حياتي؟ استولت فكرة البحث عن الجدوى من الحياة على عقل هذا الملياردير بأكمله، فبدأ يبحث هنا وهناك حتى قرّر أن بإمكان أصحاب العقائد والديانات أن يدلّوه. فذهب إلى قبيلةٍ ما من قبائل أمريكا الشمالية الأصلية وسأل زعماءها: (أخبروني ما الحقيقة؟) ولكن كان سؤاله أكبر من أن يمتلكوا إجابته فأرشدوه إلى أن يسافر إلى الهند فقد يجد ضالته هناك.

سافر صديقنا للهند بالفعل وأخذ يطوف على مختلف العقائد هناك ويسألهم سؤاله ويكرره (ما الحقيقة؟ وما المعنى من الحياة؟) فدلوه على أحد الكهنة المعروف بزهده وورعه وانعزاله على قمة أحد الجبال. لملم الرجل متاعه وشد الرحال إلى هذا الكاهن بالفعل في أقاصي الأرض، فوصل إليه وجلس تحت قدميه وسأله (ما المعنى؟) أشفق عليه الكاهن

وقال (يا بني سؤالك هذا صعب للغاية ولا يملك إجابته سوى معلمي) وأخبره أنَّه يسكن أحد كهوف قمة الهيمالايا.

لم يتردد صاحبنا لحظة، وعلى الفور خاض الرحلة الشاقة وتسلق الجبل حتى وصل إلى الكهف المنشود فجلس تحت قدم العالم المهيب بضعة أيام في صمت تام، ثم نطق العالِم وقال (ماذا بك يا بني؟) فأسرع صديقنا بلهفةٍ تدل على احتراقه من تلك الفكرة (أبحث عن الحقيقة يا سيدي، حتى أجد المعنى) نظر العالم إلى بعيد، وبنبرته الهادئة العارفة قال (لقد لخّصتُ الحقيقة في كلمتين طنيرفانا وامانترا») وأملى عليه الكلمتين فكتبهما. فسأله صاحبنا (وما معناهما يا سيدي؟). فقال له (نسيت!).

ابتدأ الدكتور عبد الوهاب المسيري محاضرته (ما بعد الحداثة)[1] بهذه القصة الساخرة ليوضح أن ما ننساه في حياتنا هو شيء لا ينبغي نسيانه، فهو جوهر القصة بالأساس. وأن هذا الشيء الجوهري هو ما يستند إليه العالم بأسره، فإذا نُسي فإن العالم يقف بلا ركيزة أساسية أو كما يقول المسيري: (بلا مرجعية).

تتضمّن تلك القصة حياة الإنسان في العصر الحالي بكل ما فيها من عبث وانهماك في التفاصيل اليومية دون التفكر في الصورة الأكبر. فهو إما في رفاه مطلق ولكن لم يجد للطمأنينة سبيلًا فاضطر للجوء إلى عيادات الأطباء النفسيين وأبواب المدربين والأخصائيين، وإما في معاناة دائمة دون أن يعرف ما الغاية أصلًا من مواجهة تلك التحديّات. يستيقظ أحدنا كل صباح ليسأل نفسه (لم عليّ الذهاب للعمل؟) قد يكون من وراء عمله

---

(1) عبد الوهاب المسيري، محاضرة (ما بعد الحداثة)، على يوتيوب.

معنى وهدف بالفعل، ولكن ما المعنى وراء ذلك المعنى؟ فلا يفكر مليًّا ويتمنى قضاء اليوم بسلام لا أكثر.

هذا الشعور الذي يعتري النفس حينما لا يرى المرء جدوى من حياته، ويملأه الشعور بالاغتراب، ويغيب عنه المنطق فيما يحدث في العالم من أحداث وحروب ومجاعات، فيرى أن الكون يسير بعبثية إلى العدم. حينها يختار المغترب، شابًا كان أم فتاة، اللامبالاة في مراقبته لحياته. وعلى العكس من بيجوڤيتش الذي اختار الحزن على اللامبالاة[1]، فقد اختار كثير من الشباب والفتيات فقدان إنسانيتهم.

سكة المتعة: لا تلتفت لمعنى الحياة

«هؤلاء الذين يهملون شأن الحقيقة فى الأمور الصغيرة، لا يوثق بهم فى شأن الأمور العظيمة».

البرت آينشتاين

في ظل غياب الدور الرئيس للدين في الإجابة عن التساؤلات الكبرى أصبح كثير من الشباب متخبطين لا يعرفون الهدف من وجودهم بالأساس، فتضاءلت قدرتهم على مواجهة التحديات. فما معنى الحياة؟ وما معنى الموت؟ وإن كانت حيواتنا إلى الفناء فما الجدوى إذن من تحمُّل الألم والصبر على الابتلاء؟ لقد ارتفعت أعداد المنتحرين حول

---

(1) (بين الحزن واللامبالاة، سأختار الحزن)، علي عزت بيجوفيتش، الإسلام بين الشرق والغرب.

العالم لتصل إلى 800000 منتحر حول العالم سنويًّا[1]. في تصريحٍ واضح بأنَّه لم يعد هناك بُد من الحياة ولا قيمة للإنسان.

وأثناء كتابتي لفصول هذا الكتاب، وقعت حالتي انتحار في مصر في ديسمبر 2019م. لكن بالنهاية يظل الانتحار خيارًا صعبًا، حتى لو تم التمهيد له من خلال لعبة (الحوت الأزرق)[2] التي ذاعت بين المراهقين بطريقة عجيبة. فما الحل إذن للهروب من مواجهة خواء العدم وعبثية الحياة؟

يقدم العالم الرأس مالي الحديث الإجابة: الترفيه والتشتيت. فلا داع للتساؤلات الوجودية وأهم شيء في الوجود هو أن تعيش في اللحظة الراهنة، الآن وهنا وحسب، امتلك كل وسائل الرفاه واشترِ كل ما تشتهي وعِش كل الحيوات التي أردت عيشها في هذه الحياة، فنحن نعيش حياة واحدة فقط فلنستمتع بها كما شئنا!

هل تعلم أن مخرجي الأفلام وصانعي السينما لا هدف لهم سوى إغراق الناس في المتع اللحظية، من أجل إشغال الناس وإشغال أنفسهم أيضًا عن التفكر في المعنى من الحياة؟ هذا بالضبط ما صرح به المخرج الشهير وودي آلن في إحدى مؤتمراته، حيث ذكر أن مهمة مخرجي السينما هو تشتيت الناس عن حقيقة الحياة، ليعيشوا لحظات من المتعة بعيدًا عن مواجهة الواقع[3].

---

(1) https://www.who.int/news - room/fact - sheets/detail/suicide

(2) تحدي الحوت الأزرق يأخذ بيد الشاب أو الفتاة ليقوم بسلسلة من التحديات الصعبة تصل في نهاية المطاف إلى الانتحار، وقد حصلت عدة حالات انتحار بسبب هذا التحدي.

(3) https://www.youtube.com/watch?v=ndUKDCFDqFc

إذا أخذنا كلام آلن وطبقناه على جيل المراهقين فإننا سنجد حالة مماثلة: فجولة سريعة في صفحات هؤلاء ستجد نفسك أمام جيل من العابثين الذي ينتشر بينهم صناعة التفاهة والعبث بشكل غير مفهوم. انظر مثلًا إلى ظاهرة الـTik Tok وابحث فيها عما وراء تلك السلوكيات، ضياع كامل للمعنى من الحياة، وفراغ وجودي مخيف، وفيديوهات تجعلك تضرب كفًا بكف: ما هذا العالم العجيب؟ ناهيك عن إدمان المخدرات والإباحيات والعلاقات المتعددة المؤذية وغير ذلك من السلوكيات الفاسدة المفسدة.

وللحق فليس الجميع غارقًا في هذا التيار من اللاشيء، فمهما حصل سيظل هناك بقية من الخير في الأمة، و﴿ٱللَّهَ يُحۡيِ ٱلۡأَرۡضَ بَعۡدَ مَوۡتِهَا﴾، وما ذلك على الله ببعيد.

سؤال (لماذا أعيش)؟

وبعدما كان سؤال (لماذا أعيش؟) من الأسئلة التي يُحفظ ردها بشكل تلقائي (حتى أعبد الله) قبل 2010م، فقد صارت حسابات الدعاة والمؤثرين الآن تستقبل تساؤلات الشباب عن الهدف من وجودهم والغاية من خلق الله لهم. والملاحظ أن نوعية هذه التساؤلات لا تستهدف في الغالب البحث عن الحقيقة، وإنما تُطرح يأسًا وإحباطًا من الحياة. ولم تعد للآيات القرآنية ولا للخطب الدينية تأثير في نفوسهم بسبب ابتعادهم الكبير عن مفردات ولغة الوحي وبحثهم عن الحل السريع الفوري، لا نتعجب إذن عندما تؤكد منظمة الصحة العالمية أن هنالك نحو 300

مليون شخص يعاني من الاكتئاب في عام 2017م، لكن الأرقام الحقيقية في العالم العربي وحده ربما تفوق ذلك الرقم[1].

تقول إحدى السائلات على موقع أسك: (ما الهدف أني أتحمل مضايقات أبي وأمي وإخوتي والناس كلها لي؟ ما الهدف من أني أذهب إلى الجامعة حتى أنجح في دراستي، ما الذي سيحصل بعد ذلك؟ ما الهدف من الحياة الروتينية المملة التي نعيش فيها كل يوم؟ ما الهدف من زواجي؟ ما الهدف من أني ألد أطفالًا ليتعبوني بعد ذلك.. لماذا أعيش أصلًا؟).

وحاولت إحداهن التخفيف عن إحدى الفتيات وقالت لها: (الحياة تعلمنا والتعليم لا يأتي بدون ثم، فلا بأس ببعض الألم) فردت عليها بجدية (من قال إني أريد أن أتعلم؟ أنا لم أطلب أن أعيش فلا أريد أن أعاني في أمر لم أختره).

هكذا تدور كثير من رؤى الشباب لأنفسهم، لا يعرفون ما معنى العدم، يظن أنه لو وقع فعلا في الاختيار بين العدم والوجود ما رغب أبدًا في أن يكون عدمًا، مهما كلّفه الوجود من كبد. لم يدركوا أن الوجود في ذاته نعمة تستوجب الشكر لأنَّهم لم يتفكروا يومًا بجدية حول معنى الحياة والموت، ولم يعرفوا عن الحياة الآخرة ما يمكنهم من الصبر على الدنيا، لكن ما الذي منعهم من التفكير في الوجود؟

كتب عبد الله الوهيبي في مقاله عن الفن: (فيبقى الفن... أكثر عمقًا، وأقدر على منح الإنسان الحديث النسيان الطويل، الذي يسمح له

---

(1) https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

بالانغماس في تفاصيل الحياة مع التخفف من وطأة السؤال الوجودي: لماذا نحن هنا؟ وما الواجب فعله؟ وإلى أين المصير؟)[1].. يبدو أن صناعة السينما خصوصًا والفن عمومًا عرفت الطريق لاستبدال الحاجة الروحية من الدين بأشياء أخرى تمنح نفس المتعة لكن بتحرر من قيود الدين؛ لتأكيد فكرة العيش ها هنا والآن وحسب.

من الفراغ إلى العدم

ومن ثَمَّ وفي ظل البعد عن الحق والحقيقة، وفي ضياع المعنى والغاية، يسطع نجم العدمية ويظهر الإنسان المادي الباحث عن المتعة، المتألم رغم اللذة. ويشارك عماد رشاد خاطرته عن سبب تلك الظاهرة حيث لم يرَ في التحليلات العلمية المادية لتلك السلوكيات تفسيرًا شافيًا.

يقول رشاد: (ذلك الجوع الذي يصبغ أفعالنا فنشعر أحيانًا بدرجة من درجات القلق الوجودي.. درجة من درجات الاكتئاب الوجودي.. درجة من درجات انعدام الاتزان.. درجة من درجات التعكير والضيق غير المبرر؛ لأننا لم نُشبع بعد تلك الحاجة الداخلية للرضوخ والاستسلام والانهزام، وللانكسار والتذلل.. بل إن كثير من مشكلاتنا وتعثراتنا النفسية ما هي إلا إلهاء عن مواجهة هذا الاحتياج الشديد والجوع الشديد لله) [2].

(1) "عبدالله الوهيبي، أكثر من الحب وأكثر من الفن

(2) عماد رشاد، الجوع لله غريزتنا الأساسية، مقطع صوتي.

ويكمن السبب الرئيس في الفراغ الوجودي في نظر الدكتور عبد الوهاب المسيري في قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَكُونُوا۟ كَٱلَّذِينَ نَسُوا۟ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمْ أَنفُسَهُمْ ﴾فيقول: (وهذا معناه أن الله هو الركيزة الأساسية لكل شيء: التواصل بين الناس، لضمان معرفة أن الحقيقة حقيقة. فإن نسى الإنسان الله، ركيزة الكون كلها تنتهي، فينسى ذاته)[1].

ربما إذن نقول إن الحياة (تعني الاضطلاع بالمسئولية لكي يجد الإنسان الإجابة الصحيحة لمشكلاته ويحقق المهام التي تفرضها على كل شخص بصفة مستمرة)[2]، كما أخبرنا فيكتور فرانكل في كتابه الشهير للعلاج بالمعنى: (فإذا كان الإنسان يبحث عن المعنى، فالمعنى إذن من منبع غير الإنسان، وليس أمرًا نبتدعه بأنفسنا)[3].

هل يمكن إذن أن يكون الإنسان هو المعيار لكل شيء؟ يقول المفكر الألماني كارل شميت عن تأليه الإنسان، وجعله في مركز الكون: (ليست العَلْمَنة في جوهرها أكثر من عملية نقل الإيمان الإنساني من الحيز اللاهوتي إلى أحياز أخرى، وليست العلمانية التي نحياها اليوم بوصفها رؤية عامة للعالم حصيلة قطيعة جذرية مع الإيمان الديني الغيبي كما يدعي لنفسه، بل إبدالًا للمضامين الإيمانية بحيث باتت تتعلق بعالمنا المباشر؛ إذ إنَّه من الممكن أن يتحول ما هو في اعتبار الإنسان مرجعية مطلقة وأخيرة، وأن يُستبدل الله بعوامل أخرى أرضية ودنيوية. هذا ما أسميه علمنة)[4].

---

(1) نقلاً عن المصدر السابق.

(2) https://www.youtube.com/watch?v=WQaiFfGHQII

(3) فيكتور فرانكل، الإنسان يبحث عن المعنى.

(4) نقلاً عن: الغازي محمد، شرارة حريق أشعله إيمان له من العمر ألف عام.

كيف السبيل للخروج من هذا المأزق إذن؟

هو سبيل سهل، فبالمقارنة بين مبدأ كامو: (إذا كان الله غير موجود فلنا أن نفعل ما نشاء)، وبين المبدأ الإسلامي لتحليل ظاهرة الفراغ الوجودي، يمكننا أن ننقل رؤية بيجوفيتش التي يقرر فيها أن (البحث عن الله سبحانه وتعالى هو بحث ديني، ولكن ليس كل بحث ينتهي باكتشاف). ثم يقارن بين العدمية وبين الدين الإسلامي قائلًا: (إن الفلسفة العدمية لا تتحدث مباشرةً عن الدين، لكنها تعبر عن القلق. عند العدمية وعند الدين الإنسان غريب في هذا العالم، ففي العدمية هو غريب ضائع بلا أمل، وأما في الدين فهناك أمل في الخلاص)[1].

ومن هنا نرى أن الإيمان بقولِ الله عز وجل: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾هو سبيل النجاة الذي لن يجد المرء راحة نفسه وصلاح باله وطمأنينة قلبه إلا في ظلال طاعة الله وأنس القرب منه. أو كما قال ابن القيم رحمه الله: "فَفِي الْقَلْبِ شَعَثٌ، لَا يَلُمُّهُ إِلَّا الْإِقْبَالُ عَلَى اللَّهِ. وَفِيهِ وَحْشَةٌ، لَا يُزِيلُهَا إِلَّا الْأُنْسُ بِهِ فِي خَلْوَتِهِ. وَفِيهِ حُزْنٌ، لَا يُذْهِبُهُ إِلَّا السُّرُورُ بِمَعْرِفَتِهِ وَصِدْقِ مُعَامَلَتِهِ. وَفِيهِ قَلَقٌ، لَا يُسَكِّنُهُ إِلَّا الِاجْتِمَاعُ عَلَيْهِ، وَالْفِرَارُ مِنْهُ إِلَيْهِ. وَفِيهِ نِيرَانُ حَسَرَاتٍ، لَا يُطْفِئُهَا إِلَّا الرِّضَا بِأَمْرِهِ وَنَهْيِهِ وَقَضَائِهِ، وَمُعَانَقَةُ الصَّبْرِ عَلَى ذَلِكَ إِلَى وَقْتِ لِقَائِهِ. وَفِيهِ طَلَبٌ شَدِيدٌ، لَا يَقِفُ دُونَ أَنْ يَكُونَ هُوَ وَحْدَهُ مَطْلُوبَهُ. وَفِيهِ فَاقَةٌ، لَا يَسُدُّهَا إِلَّا مَحَبَّتُهُ، وَالْإِنَابَةُ إِلَيْهِ، وَدَوَامُ ذِكْرِهِ، وَصِدْقُ الْإِخْلَاصِ لَهُ، وَلَوْ أُعْطِيَ الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا لَمْ تَسُدَّ تِلْكَ الْفَاقَةَ مِنْهُ أَبَدًا)[2].

---

(1) علي عزت بيجوفيتش، الإسلام بين الشرق والغرب.

(2) شمس الدين ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

وفي الختام ننصح القارئ بالاطلاع على دورة (التربية الإيمانية) لفاضل سليمان، وهي متوفرة على اليوتيوب، حيث يقدم في عشرة دروس مقدمات عن التربية الروحية والتوازن الإيماني للمسلم، وتصوره عن الحياة والموت وما بعد الموت كما قررته نصوص الشريعة العظيمة.

الفَصل الرابع
السوشيال ميديا: أصل كل الشرور

«الجيل الناشئ مهووس بالأمان النفسى والشعوري، هؤلاء لا يعتقدون أنهم ينبغى أن يتم حمايتهم من الاعتداء الجنسى وحوادث السيارات فحسب، وإنّما من أي شخص لا يتفق معك [على وسائل التواصل الاجتماعى]».

جين توينج، أستاذة علم النفس الأمريكية[1].

هل تعاني من أي مشكلة بسيطة في حياتك؟ الحل بسيط: فرّ إلى وسائل التواصل الاجتماعي واضغط على كلمات البحث وستلوح أمامك كيفية فعل أي شيء: كيف تأكل بطريقة صحية، كيف تدهن حائط منزلك، كيف تبيّض أسنانك، كيف تربط رابطة العنق، كيف تتعلم الطهي، كيف تتعلم كيف تتعلم، كيف تصلح علاقاتك، كيف تتخلص من كل ما يؤذيك.

---

(1) Jean Twenge, iGen.

تمتلئ صفحات التواصل الاجتماعي بنصائح لتربية الأطفال، وإرشادات للشباب لمواجهة ظروف الحياة، ومنشورات عن الصحة النفسية والسواء النفسي المثالي، ومنشورات ضد التنمر، ودورات للوصول إلى حالة رائعة من القدرة على إدارة الذات، وتدريب المشاعر، ومهارات التفكر والتفكير.

ربما يكون للسوشيال ميديا فوائد جمّة بالفعل، هذا الأمر أوضح من أنَّ ينكره أحد، لكن ثمة جانب مظلم في طبيعة السوشيال ميديا لا يخبرنا الكثيرون عن أضراره علينا. ففي اليوم الذي تقرر فيه إنشاء حساب على إحدى وسائل التواصل الاجتماعي، هل تدرك ما أنت مُقبل عليه في الحقيقة؟

سنعرض في هذا الفصل الأثر السلبي للسوشيال ميديا على صحتنا النفسية، وكيف تعزز هذه الشبكات من هشاشة جيل بأكمله، في خمس نقاط:

1) تعزيز النرجسية.
2) تقديس التغيير.
3) فقدان التركيز.
4) الخلل في معايير النجاح.
5) أفكار من ورق.

1) جرعة النرجسية اليومية

ظهر الإنترنت لجمهور العالم في حقبة التسعينيات بعدما كان منحصرًا على دوائر أكاديمية وعسكرية ضيقة، في ذلك الوقت كان الإنترنت أكثر بساطة بمراحل مما نراه الآن.. فصفحاته بسيطة، بلا تصميم جذاب ولا برمجة معقدة، محتواه يغلب عليه العشوائية والإلقاء من جهة واحدة بدون تفاعل.

وشيئًا فشيئًا ظهرت فكرة تفاعل المستخدم مع الصفحات، ثم ظهرت فكرة التعليقات ثم المنتديات Forums ثم المدونات Blogs ثم وسائل التواصل الاجتماعي، وتطورت ألوان التصاميم والبرمجة بشكل صاروخي فصاعدًا. ومع قدوم الألفية الجديدة تنبأ ويليام كامبل، الأستاذ بجامعة جورجيا الأمريكية، في كتابه (وباء النرجسية) أن الإنترنت سيغزو العالم، يقول كامبل: (سمح الإنترنت للعامة أن يأخذوا شعار «عبّر عن نفسك Express yourself» إلى مراحل جديدة تمامًا، عبر المدونات الشخصية، وصفحات الفيسبوك، وتسجيل الفيديوهات.. كل هذا التعبير عن الذات ربما يكون طبيعيًا إذا كان هذا التعبير ذا فائدة، ولكننا نعلم أن هذا ليس حقيقيًا، فكلنا نعرف أناسًا يعبرون عن أنفسهم ويتكلمون لأنهم يريدون أن يفعلوا ذلك، لا لأنهم يساهمون بتقديم شيء نافع)[1].

ومع بزوغ العقد الثاني من الألفية، أي 2010م فصاعدًا، بدأت ظاهرة السيلفي في الانتشار بفضل وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع مشاركة الصور مثل Flickr وPintrest وInstagram، ومثلت ظاهرة السيلفي نقلة نوعية جديدة في تاريخ النرجسية. هذا ما تؤكده الفيلسوفة الفرنسية إلزا جودار التي ترى أن ظاهرة السيلفي تسجل علامة نشوء لغة جديدة تعكس رؤيتنا لأنفسنا ومشاعرنا، مختلفة عن جميع لغات التواصل الإنساني التاريخية.

وتضيف جودار: (هذه الظاهرة الجديدة تعكس خلف واجهتها العادية نوعًا دفينًا من الرغبة في اختراق أسرار الأنا، والوعي بالهوية التي

---

(1) William Campbell, The Narcissism Epidemic.

أصبحت لغزًا لا يسبر غوره، وماهية بعيدة المنال، بحكم ما هي عليه من تغير مستمر، لا ينتهي ولا ينقطع.. هذه ليست مشكلة متعلقة بالنرجسية، إنها مشكلة تقدير مبالغ للذات، مشكلة غرور)[1].

يمكننا إذن النظر إلى السوشيال ميديا بعين ناقدة لنقول بكل ثقة أنَّها إحدى أكبر أدوات تعزيز النرجسية في التاريخ، إنْ لم تكن أخطرها. والنرجسية هي مصطلح مشتق من أسطورة يونانية، ملخصها أن الإنسان يحب نفسه بطريقة مبالغ فيها، فهي (حب مفرط للذات أو تركيز مفرط على الذات)[2].

في قوقعة السوشيال ميديا، الجميع يدور في فلك (أنا) وليس أي شيء آخر، قدر المشاركة والتفاعل مع حسابك الشخصي هو ما يحدد هويتك، وأنت لا تريد شيئًا سوى الإعجاب بك والتفاعل الإيجابي مع ما تنشره. في إحدى الدراسات المثيرة للقلق المنشورة على موقع PubMed المشهور، وجدت الدراسة أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يشعرون بقدرٍ أكبر من السعادة عندما يعتبرون أصدقاءهم جمهورهم الشخصي الذين يبثون إليهم من طرف واحد، وليس عندما ينخرطون في حوارات متبادلة[3].

---

(1) إلزا جودار، أنا أوسيلفي إذن أنا موجود.

(2) https://aeon.co/ideas/the - urge - to - share - news - of - our - lives - is - neither - new - nor - narcissistic

(3) Manago AM, Taylor T, Greenfield PM: Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well - being.

هذا الأمر ينطبق على التطبيقين الأشهر فيسبوك وتويتر، فغنيٌ عن الذكر مدى النرجسية التي يغذي كل منهما شخصيتك، وتلهفك لكل تفاعل مع حسابك وصورك، لذا نرى اللهث وراء المشاركات يصل إلى مستويات غير مسبوقة من الإثارة والكذب وفعل المستحيل لا لشيء إلا لحصد اللايكات والقلوب الحمراء.

في إحدى الفيديوهات الأخيرة، كشف أحد الناشطين كيف يتربح العديد من المؤثرين Influencers المصريين ذوي المتابعات المليونية من وراء إجراء مسابقات زائفة، وشراء حسابات مزيفة، وتزوير نتائج واختلاق أحداث لم تحدث من الأساس، فقط من أجل السعي للمزيد من الإعجابات والمتابعات[1].

هذه الحاجة الإنسانية الفطرية، أي رغبة الشعور بالتقدير والإعجاب، يوضحها بجلاء الفيلسوف الفرنسي ألان دو بوتون في كتابه (قلق السعي إلى المكانة: الشعور بالرضا أو المهانة)، إذ يذكر أنَّ موقع المرء في المجتمع ونظرات الناس إليه وشعوره بالتقدير والاحترام هي رغبة إنسانية أساسية تتحكم في حياة الإنسان، وقد اعتبرها الاقتصادي الإنجليزي آدم سميث: (المقصد العظِيم للحياة الإنسانية)[2].

ولذلك فإن السوشيال ميديا، كما تقرر سوزان جرينفيلد، الباحثة بجامعة أوكسفورد، أقرب ما تكون لحالة إدمانية لا يستطيع الإنسان

---

(1) بلال عزت، إزاي بيشتروا متابعين، https://www.facebook.com/watch/?v=2476408139303787

(2) آلان دو بوتون، قلق السعي إلى المكانة: الشعور بالرضا والمهانة، (بيروت: دار التنوير، 2018م).

التخلص منها بسهولة، (فإنَّ لها جاذبية متأصلة في محفز بيولوجي بداخلنا من الصعب السيطرة عليه بشكل طوعي)[1].

هل ترى السباق المحموم بين الصفحات والحسابات للحصول على زر (الإعجاب) الخاص بك؟! يكرس هذا السباق المحتدم - والمجنون - القلق الإنساني بالسعي وراء التقدير وإحساسه بأنَّه موضع اهتمام. إلى درجة أنَّ بعض العلماء بجامعة هارفارد أثبتوا بالفعل أنَّ مُشاركة المرء لمعلوماته الشخصية عن نفسه على السوشيال ميديا ينشط أنظمة المكافأة في الدماغ بالطريقة نفسها التي يفعلها الغذاء والجنس![2]

لا تصدقني؟ تأمل معي هذا الموقف العجيب: أخبرني أحد أصدقائي أنَّ أحد مشاهير الفيسبوك المصريين كان في سهرة عشاء مع أقرانه المشاهير أيضًا، وخلال سهرتهم كتب كل واحد منهم منشورًا على صفحته الشخصية. قام صاحبي يتجول في الشقة وحده، فوجد أحد هؤلاء الشباب المشاهير منطويًا ويكاد ينهار من البكاء، فتوقع صديقي أنَّ ثمة مصيبة حلت بصاحبه، فأخذ يواسيه ويستفسر عن سبب حزنه وضيقه، ففوجئ صديقي أن سبب بكاء زميله هو أن منشوره لم يحظ بإعجابات كثيرة من متابعيه، في حين حصد أقرانه إعجابات كثيرة في نفس السهرة!

هذا المستوى من بحث الإنسان عن التقدير لم تصل إليه البشرية في يومٍ ما، إنَّها ظاهرة غير مسبوقة، الجميع يتسابق من أجل كلمة واحدة،

---

(1) سوزان جرينفيلد، تغير العقل.

(2) Diana Tamir and Jason Mitchell, Disclosing information about the self is intrinsically rewarding.

بمستويات مختلفة من التأثير، ولا تكفيه كلمات وكلمات أبدًا، والكل يهرب من أي كلمة سلبية، لأنَّ كلمة سلبية واحدة يسمعها الشخص قد تُنهي مسيرته وتحطم نفسيته فتتحول إلى ركام متناثر لا يمكن جمع شتاته مرة أخرى أبدًا.

وإحدى تجليات النرجسية عند جيل المراهقين والشباب هي ما نشاهده من الاهتمام المفرط بالذات مقابل تهميش قضايا الأمة الإسلامية. فكما يصف كريستوفر لاش الشخصية النرجسيّة بأنه (يهمل التاريخ، ويغرق في التفاصيل الشخصية على المستوى اليومي)[1].

يعلّق المدون السعودي بدر الثوعي على هذا الأمر قائلًا: (ثمة نغمة متصاعدة تتحدث أنك لست مسئولًا عن إصلاح العالم، وتهوّن من شأن التعاطف الشعبي، وأنَّه استهلاك مشاعري؛ كل هذا يلبس جبة «النضج»، وأن اتقاد مشاعرك في قضايا المجال العام فورة ستسكن، وجذوة ستخفت.

نحن هنا نفرق بين مستوى العمل؛ فهو مناط بالقدرة، ولستَ مسئولًا عن إصلاح العالم فعلًا بهذا المعنى؛ وبين مستوى الشعور؛ فأنت مسئول عن إبقاء دور الشهود الذي منحنا الله إياه ﴿ وَكَذَٰلِكَ جَعَلۡنَٰكُمۡ أُمَّةٗ وَسَطٗا لِّتَكُونُواْ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ ﴾.. لقد وصلنا لمرحلة صار اللامبالاة علامة نضج وفهم واتزان!)[2].

---

(1) زيجمونت باومان، الحب السائل، ص/ 13.

(2) بدر الثوعي، المشاعر الحديثة، https: / /badrth.com /2018 /12 /20 / ٪D8 ٪A7 ٪D9 ٪84 ٪D9 ٪85 ٪D8 ٪B4 ٪D8 ٪A7 ٪D8 ٪B9 ٪D8 ٪B1 – ٪D8 ٪A7 ٪D9 ٪84 ٪D8 ٪AD ٪D8 ٪AF ٪D9 ٪8A ٪D8 ٪AB ٪D8 ٪A9 /

2) التغيير من أجل التغيير

من أجل استمرار تدفق اللايكات إلى حسابك، أو في سبيل أن تصبح إنسانًا عاديًا في 2020م، ينبغي عليك أن تتابع التريندات أولًا بأول، أو تطور أجهزتك الإلكترونية باستمرار، أو أن تقرأ المنشورات الحديثة للشخصيات والصفحات المشهورة بشكل يومي، نحن نعيش في حالة مجنونة من السرعة، كل لحظة هناك شيء جديد وأمر متغير.

يقول ثيودور زورن، أستاذ التواصل المؤسسي بجامعة نورث كارولينا: «إننا جيل نقدس التغيير، ننفق عشرات الثواني والدقائق والساعات في هوس البحث عمَّا هو جديد، وصرنا كائنات تعبد السرعة: القهوة الفورية، الحميمية الفورية، الفيديو الفوري، والإشباع الفوري لاحتياجاتنا»[1]. نريد أن ننجز كل شيء في أسرع وقت.

هذه الحالة من التغير المستمر أصبحت هوسًا لدينا: هوس التصفح عن الجديد، هوس البحث عن الإثارة، هوس السخرية من كل شيء من أجل إضافة لمسة جديدة، هوس السفر وتغيير محل الإقامة، هوس التقاط السيلفي الأمثل في النزهة أو في البيت.. لقد أصبح التغيير قيمة بذاتها نسعى إليها كل دقيقة.

أما على الناحية الأخرى، فإن التركيز والثبات والروتين فهي أمور، حسنًا، مملة، لنكن واقعيين أمام أنفسنا. يقول زورن: (هوس التغيير أصبح سريعًا جدًّا وساخنًا جدًّا وغير عقلاني بالمرة لدرجة أننا بالكاد

---

(1) George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change?, (CA: BK Communications, Inc., 1999), P.1.

نمتلك وقتًا للتفكر في حياتنا وللتأمل في المعاني العميقة للمفاهيم التي نؤمن بها... ورغم أننا لا ندرك ذلك لكن يصبح التغيير مشكلة عندما يصبح التغيير هدفًا من أجل التغيير لا وسيلة لأجل شيء آخر، هذا العالم السريع لا يعطينا وقتًا لملاحظة مقدار الحياة التي نفقدها بسبب هذا الهوس بالتغيير).

ويستكمل: (يبدو أن هناك مللًا في ثقافتنا العامة حيث لا يمكننا التقيد بتقليد معين ولا أن نكتفي بالحالي. من يريد أن يكون تقليديًا وهو يستطيع أن يكون متطورًا؟ من يريد أن يكتفي بالوضع الراهن الذي بين يديه وهناك إمكانية أن يحصل على شيء جديد فقط على بعض خطوات أو نقرات؟).

لكن ما هو ضرر هذا التغيير المستمر في كل شيء في حياتنا؟ يقول: (البرامج التليفزيونية التي تعرض في نصف ساعة فقط أزمة ما والحل لها، تخلق انطباعًا خاطئًا عن كيفية التعامل مع أغلب المشاكل الحياتية)[1]. يوضح ريتشارد سينيت، أستاذ علم الاجتماع بجامعة نيويورك، أن ثقافة التغيير المستمرة هذه مضرة للإنسان: (السمة الملموسة لثقافة التغيير هي أنه «لا يوجد أمر طويل المدى».. وهذا أمر يفسد الثقة، والولاء، والالتزام المتبادل).

وبسبب تحول كل مؤسساتنا ومجتمعاتنا إلى حالة مستمرة من التغيير، أصبحت أفكارنا (تتطاير بسرعة، غير يقينية، غامضة) بتعبير كارين

---

(1) George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change

فاريس، الكاتبة الأسترالية[1]. كما تسبب الثبات على التغيير في تطعيم نفسياتنا بحالة دائمة من التوقعات المرتفعة جدًّا والإحباطات المتكررة جدًّا، فالجميع يشعر بالاستحقاق، والجميع يشعر بالملل. يتوقع جيل المراهقين بالإنجاز السريع والنجاح الفوري في كل شيء، وأمام صدمة الحياة، يبدأ في التململ من الحياة عامة والدخول في دوامة اكتئاب وهروب من تحمل أي مسئولية لا يعلم مداها إلا الله.

وهذا التغيير المستمر منعنا من التغير الحقيقي للأحسن في حياتنا، وهو ما أشار إليه الداعية البريطاني حمزة تزورتيس بقوله: (إن أغلبنا صار كالكراسي الهزازة، نتحرك كثيرًا لكننا لا نذهب إلى أي مكان. هناك الكثير من الأفعال لكن لا يوجد تحولات في حياتنا)[2].

وبسبب سرعة الملل فقدنا أي قدرة حقيقية على الإنجاز، فكما قال الإمام الشافعي رحمه الله: آفة المتعلم الملل وقلة صبره على الدرس والنظر، والملولُ لا يكون حافظًا، إنما يحفظ من دام درسُه وكدّ فكرَه، وسهر ليلَه، لا من رفّه نفسَه)[3].

3) ضاع تركيزنا

إحدى الآثار السيئة للتغيير المستمر هو فقداننا للتركيز العميق طويل الأمد، وشلّ قدرتنا على التأمل نظرًا لما تحيطه بنا الرسائل السريعة

---

(1) Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change, (DevOps Institute, 2019).

(2) https://www.facebook.com/HamzaAndreasTzortzis/posts/2915768338433581

(3) أبو بكر الآجري، جزء فيه حكايات عن الشافعي وغيره.

والإشعارات من شلالات متواصلة من التشتت. وبتعبير ديفيد ميكس الأستاذ بجامعة هوستون: (إن العاصفة الرقمية الحالية لا سابق لها، وحتى عشرين سنة مضت لم يكن بوسع أحد أن يتصورها)[1].

فما هي أكثر وسيلة تشتت انتباه الشاب أو الفتاة في العصر الحديث؟ الإجابة سهلة: الأجهزة الذكية **Smart devices**. التقط الباحث خالد عثمان الفيل هذه الإشارة وبدأ في سرد رؤيته في ضرر هذه الأجهزة على صحتنا النفسية والذهنية فقال: (أصبحنا بصورة مستمرة نفقد "مساحات التأمل والمراجعة الذاتيّة" بسبب هذه الأجهزة. وأعنى بمساحات التأمل والمراجعة الذاتيّة تلك الأوقات التي نقضيها مع أنفسنا نُفكر في الأسئلة الوجودية الشخصيّة "من نحن؟ وماذا نريد من هذا العالم؟ وماذا نريد أن نفعل بحياتنا"، في هويتنا ومشاكلنا الشخصيّة، في طموحاتنا وأهدافنا، في عيوبنا وأخطائنا، في علاقاتنا مع الآخرين، في المواقف السخيفة أو المُحرجة التي وضعنا أنفسنا فيها، إلخ.

وعمومًا، أغلبنا كان يقوم بذلك النوع من التأمل في أوقات التنقل أو في المواصلات، قبل الخلود إلى النوم، عندما نمارس رياضة المشيّ، عندما نكون في حالة من الملل في بيوتنا، إلخ. أما الآن فكل تلك الأوقات التي كنا نمارس فيها هذا النوع من التأمل الذاتيّ قد أصبحت أوقات لتقليب صفحات الفيسبوك، أو مشاهدة فيديوهات اليوتيوب، أو الرد على رسائل الواتساب التي أصبحت قد تتجاوز الألف رسالة في ساعات قليلة !

---

(1) ديفيد ميكس، القراءة المتأنية في عصر السرعة.

وفي الحقيقة فإن مساحات التأمل الذاتيّ، كما يقول آلن دي باتون Alain de Botton، هي ما يُشكل معرفتنا العميقة بذواتنا وشخصيتنا ويساعدنا على تحويل تجاربنا الفاشلة أو الناجحة إلى دروس وحِكم، ويقود إلى فهم صحيح عن أنفسنا ورغباتنا وقدراتنا كذلك. وبالنسبة لي فإن المعرفة العميقة بالذات هي المفتاح الأساسيّ لبناء أي رؤيّة أو خطة حياتيّة صحيحة.

وحتى إذا نجحنا في المحافظة على بعض مساحات التأمل الذاتيّ، فإن هذه الأجهزة الحديثة مُصممة بصورة تُركز فقط على إنجازات الآخرين، ومن ثَمَّ تجعلنا نُقارن كثيرًا بين أنفسنا وبين غيرنا، كما أنها تعطي فكرة خاطئة عن أن الإنجازات والنجاحات المهمة هي تلك التي تستحق أن تحصل على أكبر عدد من اللايكات والإعجابات. هاتان الآليتان تجعلنا نضيع في طريق بحثنا عن شخصياتنا الحقيقة الفريدة، وفي تحديد قدراتنا لأننا أما نقوم بمقارنة أنفسنا بالآخرين أكثر من اللازم، أو نحاول أن نقيس نجاحاتنا في حياتنا على ضوء الإعجاب أو اللايك من الآخر، وبذلك نفقد القدرة على بناء شخصيّة فريدة ومختلفة عن الآخرين، وهو ما يستحقه أي إنسان!

وأظن أن كثيرا من الهشاشة النفسيّة وأعراض الاكتئاب والحزن التي نراها تنتشر هذه الأيام يمكننا أن نُرجع أسبابها إلى غياب مساحات التأمل والمراجعة الذاتيّة عند الكثيرين، لأن الممارسة المُنتظمة للتأمل الذاتيّ لا تعلمنا فقط تقبل الألم والفشل والحزن، بل تعلمنا التفكير في أسباب ذلك الألم أو الفشل أو الحزن، وأن ننظر لهذه المشاعر الثلاث على أَنَّها من أعمدة تكوين الشخصيّة لأنها تمنحنا فرصًا للتعلّم وللتطوير، ومن ثَمَّ فلا يجب أن نبتعد أو نخاف منها.

ولذلك فكثيرًا ما أقول لنفسي: "حاول أن تقلل من حماقاتك المستقبليّة بأن ترتكب أكبر قدر منها الآن!". بناء هذه القدرة على التعامل مع الألم والفشل والحزن يبني مع الوقت مناعة ذاتيّة قويّة تجعل روحكَ تقف في أشد العواصف والأعاصير النفسيّة! الأخت خنساء أحمد كانت قد كتبت مقالًا مهمًا في هذه الفكرة بعنوان "الانتباه للعالم الداخلي" يمكن مراجعته لمن يريد أن يرى هذه الفكرة في صورة تجربة واقعيّة)[1].

أمَّا الصحفية فرانسيس بوث فتذكر أننا كل يوم نستخدم وسائل جديدة وتطبيقات جديدة، ومع ذلك لا نحرز أي تقدم، نفعل ذلك لمجرد أننا نريد المواكبة، ولا نتوقف حتى لنلتقط أنفاسنا، فالإنترنت يستحوذ على انتباهنا، ثم بعد ذلك يشتته.

وتطرح بوث تشبيهًا لطيفًا توضح به فكرتها: (لو كان الانتباه نقودًا، لكنا توقفنا وفكرنا منذ زمن طويل. إنَّ ذلك يعد إنفاقًا بشكل متهور. إننا نبدد عملية الانتباه التي لا نقدرها، بلا حساب.. ننفق جزءًا هنا، وجزءًا هناك، وجزءًا ثالث على أمر لا يقع حتى ضمن دائرة اهتماماتنا.. نشاهد فيلمًا على يوتيوب، بينما نتفقد بريدًا إلكترونيًا ورد للتو، ونتسوق عبر الإنترنت، نجيب على مكالمة عبر سكايب، نذهب لنتجول بين تغريدات تويتر، نسأل جوجل سؤالًا فينتهي بنا المطاف إلى موقع يضم سلسلة من الروابط عن موضوع لا علاقة له بما نبحث عنه)[2].

---

(1)https://www.facebook.com/khalid.alfeel/posts/10217009669460135

(2) فرانسيس بوث، مصيدة التشتت.

نفس المشكلة لاحظها مارك مانسون، فكتب مقاله العظيم (حمية الانتباه Attention Diet)، ليقدم حلًا للقراء لمشكلة تشتت الانتباه وفقدان التركيز، لكنه استفتح مقاله بقصة طريفة فقال: (في الوقت الذي استغرقته في وضع الأفكار الرئيسة لهذا المقال، تحققت من تويتر ثلاث مرات وبريدي الإلكتروني مرتين، أجبت على أربعة رسائل بريد إلكتروني، راجعت Slack مرة واحدة وأرسلت رسائل نصية إلى شخصين، شاهدت مقاطع فيديو يوتيوب بشكل عشوائي، ما كلفني نحو 30 دقيقة مهدرة من الإنتاجية، وربما تحققت من تصنيف كتبي على أمازون 3.172 مرة تقريبًا.

فيما كان يجب أن يكون 20 دقيقة من العمل، قاطعت نفسي بشكل إجباري تسع مرات على الأقل، والأكثر من ذلك، أن تكلفة هذه الملهيات تتجاوز بكثير الوقت الإضافي لإنهاء هذا المقال اللعين، من المحتمل أنها صرفت انتباهي عن التفكير، ما قلل من جودة كتابتي، وتسببت في الحاجة إلى مزيد من التعديلات والمراجعات، من المحتمل أن تكون قد تسببت في القلق لأنني قضيت الكثير من وقتي المشتت قلقًا بشأن حقيقة أنني لم أكن أعمل، وأنني معظم وقتي أعمل بقلق لأنني كنت أعتقد أنني أفوت المحادثات النصية أو رسائل البريد الإلكتروني أو مستجدات الأخبار، من المحتمل أن [هذه الملهيات] قد جعلت عملية الكتابة نفسها أقل متعة وجعلتها تبدو أكثر إجهادًا.

هذه الملهيات ليست غير مثمرة فحسب، بل إنها [تعمل] ضد الإنتاجية، إنها تخلق عملًا أكثر مما تستبدل.. على الأرجح أنت أيضًا تخوض هذه اللعبة بشكل دوري، بالنسبة لي، تزداد الأمور سوءًا مع مرور الزمن - وهو أمر غريب، لأنك تفترض أن مدى انتباهي وتركيزي سيزداد قوة مع تقدمي في السن، لكن الأمر ليس كذلك).

ويشير مانسون إلى أنَّ وسائل التواصل الاجتماعي تعزز من مشاعر القلق والإحساس بالضغط، ثم يؤكد أنَّه (كما أن عدم تعريض أجسادنا للتحدي والضغط البدني [أي التمارين] يؤدي بها إلى أن تصبح هشة وضعيفة، فإنَّ إزالة التحدي الذهني [أي بالتركيز] يجعل من عقولنا هشة وضعيفة)[1].

4) وهم معايير النجاح

في أكتوبر 2018م قامت الطالبة المصرية سارة أبو الخير بنشر مجموعة منشورات على حسابها الشخصي على إنستجرام، الذي ادعت فيه أن وكالة ناسا قد استجابت للفكرة التي طرحتها بـ (تحويل منصة إطلاق الصواريخ إلى حفلة شواء، والقيام بشواء الدجاج واللحوم تحت محركات الصواريخ).

بدأت الحكاية عندما اقترحت سارة في إحدى منشوراتها بوضع كميات من اللحوم أسفل الصواريخ قبل انطلاقها، ليتناول العالم مشويات في أقل من دقيقة، ومر المنشور بلا أي ضجة، لكن امتلأت السوشيال ميديا بالصخب عندما زعمت سارة أن (وكالة ناسا استجابت لاقتراحها، ووجهت لها دعوة لزيارتها لدارسة المقترح، وأن شركة (سبيس إكس)، وجهت لها دعوة لمدة شهر لمناقشة المقترح، كما عرض موقع بازفيد، الإخباري تغطية نفقات الحدث، في حال بثه حصريا، وطلبت شركة (نتفليكس)، مرافقتها لتسجيل فيلم وثائقي عن الحدث، وعرض الطاهيان العالميان جوردان وجرام، القيام بعملية الشواء).

---

(1) Mark Manson, The Attention Diet.

وعلى الفور بدأ روادّ مواقع التواصل الاجتماعي في تداول القصة باعتبارها قصة نجاح، وأن الأفكار مهما بدت صغيرة أو تافهة يمكن أن تنجح وتجد من يستجيب لها، وتناقلت وسائل الإعلام القصة دون أن تحاول التواصل مع سارة أو مع وكالة ناسا للتأكد من صحتها. وبعد يومين فقط من وصول الترند إلى ذروته، خرجت سارة لتفاجئ الجميع معلنة أن ما نشرته كان مجرد (تجربة)، كلها أخبار كاذبة وملفقة، مشيرة إلى أن الكثير من الصحافيين ومعدي برامج قنوات مصرية وأجنبية طلبوا استضافتها للحديث عن قصة نجاحها المزعومة، وقالت: (بشأن وكالة ناسا، فإنني استخدمت اسمها في تجربة لاختبار قوة «السوشيال ميديا» في تحقيق الشهرة لأفراد من أشياء تافهة، وكيف يمكن تحقيق الشهرة من اللاشيء).

ما الذي حدث لنا؟ وكيف صار العالم بهذه التفاهة؟ لفترة من الزمن، قبل ذيوع السوشيال ميديا، ظل الناس ينظرون إلى عبارة (له شعبية على منصة تواصل اجتماعي) على أنها عبارة متناقضة. كان أي شخص يهتم ببناء قائمة متابعين إلكترونية ضخمة هو فاشل على أرض الواقع، كانت هذه هي القاعدة التي نؤمن بها في حياتنا، النجاح في العالم الرقمي يعكس بالضرورة الفشل في العالم الحقيقي.

لكن مع اندماج حياتنا الرقمية بحياتنا الحقيقية، صار معيار النجاح شبه موحد: عدد المشاهدات والمشاركات، أرقام المتابعين والمعجبين، تقييمات المستهلكين والمراجعين، جداول الشعبية والانتشار الرقمي، وشكل التفاعلات هل هي إيموجي غاضب أم قلب أحمر؟ وأغلب من يحصدون عددًا لا بأس به من المتابعين أو التفاعلات، يستثمرون هذا

(النجاح) في حياتهم الحقيقية في أشكال مختلفة، من الحفلات الغنائية إلى الشركات الناشئة Start – Ups، ومن حفلات التوقيع إلى حملات التوعية، ومن صناعة الفيديوهات إلى النشاط الاجتماعي[1].

إذا لم تنتشر فأنت غير ناجح، إذا لم يكن لك شعبية فأنت فاشل، إذا لم يحظ حسابك بعدد كبير من المتابعين فإنجازاتك لا قيمة لها.

أتذكر في 2018م راسلني أحد أصدقائي ليخبرني بقصة عجيبة، كان صديقي هذا يحصل على تقديرات متواضعة في الكلية، لكنه كان يركز في السوشيال ميديا على إنجازات من لون آخر خارج إطار التعليم النظامي. عقب ظهور النتيجة النهائية، كتب صديقي على صفحته الشخصية أنه تخرج من الكلية أخيرًا، فحصل منشوره على آلاف الإعجابات والتعليقات بالتهنئة.

كان لصديقي هذا زميل آخر تخرج معه في الوقت نفسه وكان تقديره عاليًا جدًّا فتم على إثره تعيينه معيدًا في كليته بسبب تفوقه، وعندما كتب زميلنا هذا أنه قد تخرج بتقدير عالٍ، لم يحصل منشوره سوى على عشرات اللايكات والتعليقات بالتهنئة. فاغتاظ زميلنا من هذه المفارقة، وأرسل هذا الزميل إلى صديقي رسالة يخبره بأنه (حصل على امتياز مع مرتبة الشرف وكتبت بوست لم يحصل سوى على 20 لايك، في حين أنك كتبت منشورًا وحصلت على آلاف اللايكات، أنا أكره كل أمثالك!)[2].

(1) Maureen O'Connor, Remember When Popularity Was Cool? Now It's Just Work.

(2) بعث الزميل رسالته عبر موقع Ask.fm فالمقام هاهنا ليس مقام فضح لأننا لا نعلم ما هوية الراسل ابتداءً.

ما الذي جعل شخصًا ناجحًا كهذا المعيد أن يستجمع في صدره كل هذا الحقد والغل؟ لماذا لم يفرح بما حباه الله من نعم وبما رزقه من التعيين في السلك الأكاديمي وتفرغ لشن حرب على مجرد شخص لا علاقة به البتة ولم يؤذه في حياته قط؟! والأهم من كل ذلك: ما قيمة اللايكات أصلًا ولماذا اعتبرها أمرًا يستحق الالتفات إليه رغم أنها لن تفيده لا علميًا ولا عمليًا، لا في الدنيا ولا في الآخرة؟

بكل أسف فإن حياتنا الآن يتم رسمها بواسطة السوشيال ميديا: طموحاتنا، أحلامنا، أهدافنا، معاييرنا، مشاريعنا المستقبلية، أفكارنا، تصوراتنا عن الحياة؛ كلها يتم صياغتها وفق السائد في السوشيال ميديا. ولهذا تقول فرانسيس بوث: (في عالم السوشيال ميديا: نحن لا نحدد أهدافنا بأنفسنا، بل يتم إجبار نمط تفكيرنا على سلوك مسار معين)[1].

بناءً على هذه التصورات يبدأ الشاب أو الفتاة في رسم صورة معينة لمفهوم (النجاح)، وفي الغالب يسعون إلى تحقيق هذه المعايير من أجل الشعور بنجاح أنفسهم.. لكن ما الذي يحدث للمراهق أو للشابة عندما يفشلون في النجاح وفقًا لهذه المعايير؟

في الغالب يدخلون في دائرة من اليأس، لقد فشلوا! فشلوا فيما نجح فيه الآخرون بغض النظر عن كيفية نجاحهم أو مغزى نجاحهم من الأساس. ما الذي حدث للعالم الذي كان فيه معظم الشباب لا يسعون إلا في معايير بسيطة للنجاح في حياتهم، أمَّا الآن فالجميع يتسابق: كلنا نريد أن نصبح مؤثرين Influencers، كلنا نلهث وراء حصد أكبر عدد من اللايكات، كلنا نجاهد في سبيل تحسين صورتنا.

---

(1) فرانسيس بوث، مصيدة التشتت.

لقد عددت الدكتورة سوزان وينشينك السمات المحددة للسوشيال ميديا التي يمكن أن تجعلها محفزًا للإدمان، وكان أولها لأنها توفر إشباعًا فوريًا لما تنشره، فبعد تحفزك للنشر وانتظارك لمكافأة (لايك)، تحصل على اللايك فورًا، ومن ثَمَّ فإن غياب الإعجاب عن منشورك قد يدخلك في حالة نفسية سلبية، بسبب نقص الدوبامين (هرمون السعادة) في جسمك[1].

والمحصلة أنك ربما تنهار نفسيًّا، وتتحطم معنوياتك بالكامل، فقط لأنك فشلت في النجاح المفصّل على مقاس السوشيال ميديا، كما حدث مع زميلنا المعيد منذ قليل. فلا تهتم إذن بمدى إنجازاتك، ولا تكترث بنعم الله عليك، ولا تلتفت إلى ما يمكنك تحقيقه واقعيًا بالفعل، فقد بُرمج ذهنك على معايير معينة للنجاح، وكل إنجاز في حياتك لا يتوافق مع معايير نجاح السوشيال ميديا فهو ليس نجاحًا.

ويلخص الناشط السوداني علي أبو إدريس هذه النقطة قائلًا: (مِن مساوئ عرض قصص النجاح على السوشيال ميديا أنّها تُعرض بمعزل عن التفاصيل والظروف الخاصة والخاصة جدًّا بأي حالة نجاح فردية التي أسهمت بصورة رئيسة في صناعة هذا النجاح؛ أكثر من كونه حصيلة كد وسعي حثيث واجتهاد محض كما يتم تسويق الأمر.

فتصور النجاح على أنّه عملية سعي واجتهاد محض أنّى تعاطيت معه تنل النجاح = هو تصور غاية في الخطورة ويكشف دفاعات الإنسان ويجعله شديد الهشاشة أمام أي فشل ويجعله عرضة للإحباط والاكتئاب وغيرها من المشاكل.

---

(1) سوزان جرينفيلد، تغير العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا.

للأسف هذا التصور الخطر للنجاح منتشر بشدة في أدبيات البيزنس والمانجمينت Management ومن ورائهم، طبعًا التنمية البشرية وكل أدبيات تنمية وتطوير الذات في شتى المجالات، بحيث يتم تجاهل الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والنفسية الخاصة بأي واقع وأي فرد؛ التي تُسْهم بصورة أو بأخرى في صناعة النجاح المنشود.

بوصفه جيلا نشأ على هذه الأدبيات وتفتحت أعيننا على قصص النجاح والإلهام، وتفتق وعينا أمام سوشيال ميديا تستهلك أي شيء ولا تبقي ولا تذر مساحة لأي حس نقدي أو جانب آخر غير واضح لا يخدم غرض حصد اللايك أو الشير وما إلى ذلك = كجيل نشأ على كل ذلك نجد صعوبة في استيعاب أنّ الحياة لا تسير بقانون الاجتهاد الفردي فقط، وإن كان هذا جانب موجود ومُشاهد بالطبع، إلّا أنّ هناك جوانب لا تقل أهمية وربما تفوقه أحيانًا تساهم في سير الحياة..

نجد صعوبة في استيعاب أنّ الفقير مهما كان عبقريًا ومجتهدًا فهو في الغالب للأسف لن يجد حظًا من النجاح في الحياة مثل من هو أقل منه ذكاءً واجتهادًا ووضعه أفضل، نجد صعوبة في استيعاب أنّ هناك من هم أجدر منّا في الأماكن التي نحن فيها حاليًا ولكن ربما هو وضعنا المادي أو الاجتماعي أو الصدفة المحضة هي التي جعلتنا هنا بدلًا عنهم..

نجد صعوبة في استيعاب أنّ الحظ المحض يؤدي أحيانًا دورًا في النجاح أكثر من الاجتهاد.. وغني عن القول أنّ حكمة مثل "الفرصة تأتي لمن هو مستعد لها" حكمة غبية صادرة عن التصور الخطر للنجاح الذي أشرنا إليه آنفًا.. نجد صعوبة كذلك في استيعاب أنّ الاجتهاد هو مكوّن عادي قد يثمر، وقد لا يثمر ولا يسعفه وضعك الاجتماعي أو الاقتصادي

أو النفسي أو وضع بلدك السياسي، ومَا إلى ذلك من الظروف الكثيرة المتداخلة والمتقاطعة في كثير من الأحيان..

ترسم لنا السوشيال ميديا طريقًا واحدًا للوصول لهذا النجاح، فقد حوّلت الفرد لفرد لاهث يُريد أن يصبح فقط ما يراه على فيسبوك وتويتر وغيرهما بغض النظر عن ماذا يُريد هو فعلًا، وبغض النظر عن الظروف الخاصة والخاصة جدًّا التي شكّلت ما عُرض أمامه من حيِّز ضيِّق ومحدود للنجاح.. وهذا أمر غاية في الاستنزاف النفسي وبعد الإنسان مسافة شاسعة عن الاستقرار والسكينة والنضج وفِقه معنى الحياة الذي يريده حقًا وليس عَرَضًا.

وطبعًا ليس هذا تزهيدًا في الاجتهاد أو دعوة للتواكل أو عدم الأخذ بالأسباب، بل هو فقط مجرد توسيع لمنظار السعي والعمل، وأنّ ثمة مساحة واسعة للتوكُّل على الله سبحانه وتعالى وتوفيقه وتقديره لنا للأصلح الذي قد يكون - ويا للعجب - مختلفا تمامًا عما يُعرض أمامنا من أشكال متكررة ومتشابهة للنجاح، فالحياة أقصر وأوسع بكثير من ذلك والناس تكون مستعدة لأي شيء.. وكما قال بيجوفيتش: "كم فسيحٌ هو قدرنا وكم ضئيلةٌ تلك التي تُسمّى إرادتنا")[1].

5) أفكار من ورق

في إطار الحرص على جمع اللايكات على السوشيال ميديا، والظهور بصورة مقبولة أمام الجميع، والخوف من الحظر أو حملات التشهير، صار الخوف من اكتساب العداوة سمة أساسية عند معظم رواد هذه المواقع..

---

(1) https://www.facebook.com/ali.abuidress/posts/10216861648434758

فمن أجل حصد الإعجابات فلا ينبغي عليكَ أن تخسر أحدًا، الجميع أصدقاؤك والمحتوى الذي تقدمه لا ينبغي أن يكون حساسًا لأي جهة أو طرف.

فالأفكار في السوشيال ميديا مصنوعة من ورق، قابلة للتحوير في أي وقت، ومستعدة للتكيف مع أي موقف، وجاهزة للاستبدال متى أراد صاحبها. ربما يكون هذا أحد أهم أسباب ما نراه في عالم اليوم من نشوء أجيال جديدة متسامحة مع كل شيء وتتقبل أي شيء، الجميع يخاف من كسب العداوات، وربما من كثرة البلادة نسى المرء منا قيم مثل الغضب والنخوة والشجاعة والمقاومة، فكيف نغضب ونحن نسعى لرضا الجميع؟ ومن سنقاوم إذا كنا نحب الجميع؟

في هذا الإطار يقول المدون والمترجم المصري يحيى محمود: (ثمة نموذج منحط للنجاح تحركه فكرة تقول: ينبغي ألا تغضب أحدًا. يجب أن تكون حبيب الجميع. احذر من التصنيف وكن مراوغًا كدبلوماسي.

وفق هذا النموذج، يرادِ للإنسان كي ينجح أن يكون بليدًا بلا رأي ولا موقف ولا شعور. لا يعرف معروفًا ولا ينكر منكرًا. لا يتبنى إلا الآراء محل الإجماع ولا يتخذ إلا المواقف التي لا تكلفه أي شيء، ولا يستخدم إلا اللغة العامة الفضفاضة منزوعة المعاني. وإذا اضطرته الظروف وضغط التريند إلى الحديث أدان "القتل" في المجمل لكنَّه لا يشير أبدًا إلى القاتل.

يقول لنفسه: ينبغي ألا أحسب على أحد. صورتي أهم شيء. صورتي ومحفظتي وحمد الله على سلامتي. يستخدم لغة رخوة ويملأ كلامه بعبارات الحكمة العامة التي تنطبق على كل شيء وأي شيء. ينتقي

موضوعات اهتمامه بعناية. ففي نهاية المطاف، كل الأشياء والأحداث ليست إلا وسائل لتدعيم صورته الذهنية.

بمرور الوقت يصبح كل شيء رماديًا مائعًا. لا يعود هذا الإنسان قادرًا على اتخاذ موقف، حتى في أعماق نفسه. بمرور الوقت تتضرر قدرته الشعورية فيصبح عاجزًا عن اختبار مشاعر أصيلة وصادقة. يتحول إلى إنسان من البلاستيك والعياذ باللَّه.

يصبح إنسانًا غير قادر على الغضب والكراهية والاشمئزاز، ومن ثَم غير قادر على الحب. أحيانًا لا تكون محبة الشيء ممكنة بغير كراهية نقيضه. ولا يكون الإنسان صادقًا في حبه إلا بقدر صدقه في كراهيته. لقد اكتشفت من فترة أن أدعياء الحب الكامل هم أكثر الناس كراهية وأظلمهم قلوبًا. وإنَّ محبة الظالمين وموالاتهم لا تأتي إلا مصحوبة بكراهية للمظلومين.

في أيام الظلم العامة، يحاول البشر خداع أنفسهم. يلجأون إلى الملاوعة والمراوغة ويختبئون خلف العبارات منزوعة المعنى والكلمات حمالة الأوجه. فمن رأى منكرًا فليغيره بيده فإن لم يستطيع فبلسانه فإن لم يستطع فبقلبه. أي شيء لوقف دهورة الوضع الراهن. ليست وظيفة التغيير بالقلب تغيير الواقع، وإنما منع الواقع من تغيير الإنسان، ذلك أضعف الإيمان. فإنك إن لم تغير الواقع غيّرك)[1].

يمكننا إذن أن نتصور أثر ذلك الأمر على هشاشة نفسيتنا كما نتصور بالون ممتلئ بالهواء، فهو دائمًا وأبدًا بحاجة لضخ الهواء بداخله كي يبقى

(1) https://www.facebook.com/yahya.a.mahmoud/posts/10156893283656185

منتفخًا وصحيًا، لكنه إذا ما تعرض لأصغر ثقوب الإهمال، كلمة واحدة فقط، ستقوم بإتلاف البالون بأكمله. أو كما يقول ألان دو بوتون: (قد يسوّد مزاجنا لأن زميلًا لنا حيّانا وهو شارد الذهن، أو لأن الطرف الآخر لم يرد على اتصال هاتفي واحد، كما أن لدينا القدرة على الاعتقاد بأن الحياة تستحق بأن تعاش لأن شخصًا ما تذكر اسمنا في موقف لا يكاد يساوى شيئًا)[1].

أرح عقلك ونفسيتك: الهروب من السوشيال ميديا

«من المؤسف الآن أن الطلاب الجامعيين يصفون أنفسهم بأنهم مرضى نفسيون عندما يواجهون المتطلبات الروتينية للحياة الطلابية والمعيشة الاستقلالية. كيف تم تحويل المتطلبات الأساسية للحياة إلى أمراض نفسية؟»[2].

سل نفسك أيها القارئ: ما الذي يجعل طفلًا ذا خمسة أعوام، أو ما الذي يدفع شابا في الخامسة عشرة من عمره من الطبقة الوسطى في ذروة مراهقته وخلو حياته من أي مسئوليات، يقول: (أنا أشعر بالضغط)، (أنا أعاني من القلق والوسواس)، (أحدهم تسبب في أذيتي نفسيًا وأثر سلبًا على صحتي النفسية!).. من أين جاء هذا القاموس من المصطلحات في حياة الصغار سوى من السوشيال ميديا؟

تعلّق كلير فوكس على هذا الاتجاه الجديد قائلة: (يتعود الأطفال على مصطلحات الكبار التي تقال في العيادات النفسية منذ صغرهم، والنتيجة

(1) ألان دو بوتون، قلق السعي إلى المكانة، ص/ 16.

(2) Claire Fox, I Find That Offensive.

أنهم يرون أنفسهم هشين نفسيًا، بتأييد ممن يسمون بالمتخصصين)[1]. هذا الأمر أشارت إليه أليسون ويليامز في مقالها على مجلة Vice إذ قالت إن الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق وغيرهما يتم تحسين صورتهما والترويج لهما بشكل مبالغ فيه على وسائل التواصل الاجتماعي، إلى حد أنَّها أصبحت لها جاذبية خاصة بعض الأحيان[2]!

ومِن أجل تجنب أضرار السوشيال ميديا فإني أرى رأيًا في هذا الأمر، هو تجربتي التي أؤمن بها وأدعو الناس إليها، ألا وهي إغلاق جميع منصات السوشيال ميديا لفترة لا تقل عن شهر أكثر من مرة في السنة الواحدة. فمهما قيل عن تخصيص تطبيقات عن التركيز، ومنع التشتت، والانشغال بما في يديك لا بهاتفك الجوال، فإني أجد أن الحل الجذري لكل مشاكل السوشيال ميديا هو الانقطاع عنها لفترة طويلة نسبيًّا، تتيح قدر من الراحة لنفسيتك من التعافي من آثارها.

وصدقني لا ينفصل أحدٌ عن السوشيال ميديا إلا ويفرح لذلك فرحًا شديدًا، وما رأيت أحدًا في حياتي قط ندم أنه اتخذ قرار الانفصال عن السوشيال ميديا. أما من يريدون الإبقاء على وسائل التواصل، وحماية أنفسهم قدر المستطاع من أضرارها، فإني أدعوهم إلى قراءة مقال (حمية الانتباه) الذي أشرت إليه سابقًا، أو كتاب (مصيدة التشتت) لفرانسيس بوث، ففيهما آليات عملية لمنع بعض الأضرار الحاصلة بسبب السوشيال ميديا.

---

(1) Claire Fox, I Find That Offensive.

(2) https://i - d.vice.com/en_us/article/a35de4/we - need - to - stop - making - mental - illness - look - cool - on - social - media

وأختم هذا الفصل بما كتبه خالد الفيل عن أضرار علاقتنا السوشيال ميديا التي تؤثر في علاقتنا مع القرآن، كما وضح فيه خطوات لتدارك هذه المشكلة، فيقول: (لكن ما العلاقة بين مساحات التأمل والمراجعة الذاتيّة وبين بناء علاقة جادة مع القرآن الكريم؟

إن مفهوم «تربيّة النفس على تعاليم القرآن» هو أمر لا يمكن تحقيقه إلا بالالتزام بالمراجعة والعرض اليوميّ لنفسك على القرآن الكريم، وأن هذا العرض المتواصل والمنتظم لنفسك ولتفاصيل حياتك على القرآن ثم الالتزام بنصائح القرآن وتحويلها إلى عمل يومي منتظم يخلق مع الزمن شخصيّة تتصرف في كثير من مواقفها على منهج القرآن دون تكلف أو عنت. الفكرة ببساطة أن هذا العرض للنفس على القرآن لا يمكن أن يؤتي ثماره الكاملة ما لم تكن تمتلك، لا أقول معرفة عامة بنفسك، بل معرفة عميقة بدقائق رغباتك وتفاصيل شخصيتك وشهوات نفسك حتى تحقق أقصى إفادة من تعاليم القرآن في معالجة عيوبك وتهذيب نفسك.

السؤال هنا ما الخطوات العمليّة لكي نُحافظ على مساحات التأمل الذاتي من تغول الهواتف الذكيّة؟ (أفدت بعض هذه التكتيكات من فيديو بعنوان It’s not you. Phones are designed to be addicting موجود على اليوتيوب:

1) أوقف كل الإشعارات أو التنبيهات (سواءً كانت صوتية أم مرئيّة) التي يمكن أن ترسلها لك برامج التواصل الاجتماعيّ على شاشة جوالك الخارجيّة، بحيث لا تستطيع أن تعرف أن هنالك شيئًا جديدًا فِي هذه البرامج إلا إذا قمت بفتح هاتفك لوحدك. أضف إلى ذلك لا تضع في الشاشة الرئيسة أي برنامج من هذه

البرامج، بل قم بوضع الأشياء التي تحتاجها في يومك العادي فقط (الأسماء، الخرائط، مدونة الأعمال اليومية، وغيرها).

2) حتى إذا أوقفت الإشعارات والتنبيهات الصوتيّة والمرئيّة التي تظهر على شاشة جهازك، فإن برامج التواصل الاجتماعيّ ستستمر في لفت انتباهك عن طريق دوائر التنبيهات الحمراء الصغيرة التي تظهر في أيقونات تلك البرامج. وسبب ذلك أن العين البشريّة تمتلك حساسيّة عاليّة للألوان القوية والساطعة (مثل الأحمر والأصفر)، ولذلك تستخدم هذه الألوان في تصميم آليات القمار. الحل لذلك أمرين: أما أن تقلل من حدة الألوان في شاشة جهازك، أو أن توقف الاتصال التلقائيّ/ الأوتوماتيكيّ ببين هذه البرامج وبين الإنترنت وألا تتصل هذه البرامج بالإنترنت إلا عندما تقوم أنت، ومن ثَمَّ لا يظهر في برنامج الواتساب، مثلًا، أي رسالة لا في الشاشة الرئيسة ولا في القائمة ما لم تقم أنت بفتح البرنامج.

3) عندما تستخدم برامج التواصل الاجتماعي، اجتهد أن تعود نفسك أن تركز على مقالة واحدة أو معلومة ذات صلة باهتماماتك. على سبيل المثال، فأنا اهتم بموضوعات وقضايا معينة وهنالك أشخاص لا يتعدون الـ 5 ٪ من قائمة أصدقائي يهتمون بهذه الموضوعات، لذلك في كل مرة أفتح الفيسبوك ويمر بي بوست أو منشور لأحد هؤلاء الـ 5 ٪ فإنني أتوقف في تقليب صفحة الفيسبوك، وأقرأ ذلك المقال أو المنشور قبل أن أقوم بأي شيء آخر. وهكذا أحاول في كل مرة أدخل مواقع التواصل ألا أخرج إلا بفائدة، أو معلومة، أو فكرة ذات صلة باهتماماتي!).

الفصل الخامس

لا تحكم على الآخرين!

(لا تحكم على الكتاب من غلافه).. (من أنت حتى تحكم على الناس؟).. (من كان منكم بلا خطيئة فليرمها بحجر).. (لا تحكم على الناس من مناظرهم).. (خليك في حالك ودع الخلق للخالق). تتكرر هذه العبارات بين جيل المراهقين والشباب بكثرة، في كل موقف يمارس أحدهم فريضة الأمر بالمعروف والنّهي عن المنكر، أو حتى يبدي رأيًا خاصًا بأسلوب مهذب، أو حتى يُسدي نصيحة إلى أخيه. في كل موقف من هؤلاء فإن احتمالية أن يسمع هذا الأخ عبارة (لا تحكم عليّ. انشغل بنفسك ودع الخلق للخالق. أنا سعيد هكذا) هي احتمالية كبيرة.

ومهما كنت يا صديقي أمينًا في نصيحتك، صادقًا في دعواك، لبقًا في أسلوبك، مخلصًا محبة الخير للذي تنصحه، مبتعدًا عن الغمز أو اللمز أو تحقير الشأن، فإنك في الغالب إذا وجهت نصحك إلى جيل المراهقين الحالي فإنك ستسمع عبارة (أنا حر، انشغل بنفسك). ولعل هذا هو بالضبط ما أشار إليه سيدنا عبد الله بن مسعود رضي الله عنه فيما قال: «إن من أبغض الكلام عند الله أن يقول الرجل للرجل: اتق الله. فيقول: عليك نفسك».

نعم نحن نرفض الأحكام الخاطئة، ونرفض الأحكام المتسرعة أو غير المنطقية، ونرفض الأحكام التعميمية أو غير الملمة بالتفاصيل،

ونرفض الحكم بالظن والحكم بالتأويل المتعسف، ونرفض الحكم على النوايا والتنقيب عن السرائر، وقد روى البخاري ومسلم عَنْ أبي سعيد الخدريّ رضي الله عنه أن النبيّ ﷺ قال: «إِنِّي لَمْ أُومَرْ أَنْ أَنْقُبَ عَنْ قُلُوبِ النَّاسِ وَلَا أَشُقَّ بُطُونَهُمْ».

أما رفض فكرة (الحكم) في حد ذاتها فهذا إفراط مجحف، وتجريد للإنسان من مكون أساسي من مكونات إنسانيته الفطرية التي وهبها الله له، بل هي إحدى غوايات الشيطان لبني آدم، فإن الشيطان يُحب للمنكر أن يُفعل دون إنكار، ويُحب أن يُترك الناس لهوى نفوسهم حتى يزيغوا عن طريق الحق.

فنحن بصفتنا بشر كائنات أخلاقية أساسًا، ميزنا الله بالعقل وأكرمنا به سبحانه، فنعرف الخير والشر، ونميز الصحيح من السقيم، ونفرق بين الصواب والخطأ، ونؤمن بالحق ونكفر بالباطل. فلو اختلطت كل هذه المفاهيم بعضها مع بعض، وصار الخير كالشر، والباطل كالحق، والمزيف كالحقيقي، فماذا يتبقى من عقلنا؟

بل إن العقل سُمّي عقلا ابتداءً لا لشيء إلا لأنَّه يعقل صاحبه، أي يحبسه عن ذميم العقل والفعل، فبدون تصورنا لمفهوم (الذميم) فلا يكون للعقل فائدة أصلًا. إن فطرية إقامة الأحكام الأخلاقية على العالم هو أمرٌ مركوزٌ بداخل كل إنسان، كما تؤكد مروة عزب أستاذة علم النفس بجامعة كاليفورنيا هذا الأمر في مقالها بعنوان (لماذا من المستحيل ألا نحكم على الناس؟) بقولها: (جرّب معي هذا التمرين البسيط، انظر إلى هذه الكلمات ولكن لا تقرأها، هل يمكنك فعل ذلك؟ مِن المستحيل أن ينظر أحدٌ منا إلى الكلمات ولا يقرأها، وبطريقة مماثلة، من المستحيل أن تقابل

أحدًا ويكون انطباعك وحكمك عليه صفرًا. إن أدمغتنا اللاوعية والواعية مبرمجة بطريقة طبيعية لتصدر أحكامًا على كل شيء)[1].

لكن للأسف يبدو أنَّ محو فكرة (الحكم) بكليتها سائدة بين جيل المراهقين والشباب الحالي، ويريد الشباب أن يفعلوا ما شاءوا وقتما شاءوا، دون رادع ولا وازع، والويل كل الويل لمن يفكر أن يردّ الناس إلى الحق وإلى ميزان الشريعة.

عانى الكاتب الأمريكي جاسون كروز نفس المعاناة مع جيل المراهقين، ووجدهم يكررون عبارات من نوعية (لا تحكم عليّ) بشكل مفرط، فخرج بنتيجة يؤكد فيها أن هناك مرضا يتسلل ببطء وسط جيل المراهقين والشباب بسبب هوس الثقافة الغالبة بفكرة التسامح وقبول الآخر. ويحكي كروز قائلًا: (لا أستطيع أن أخبركم كم مرة في العشر سنوات الأخيرة سمعت عبارة «لا أريد أن أحكم عليه»، فيكون ردي الطبيعي هو: «إذا كنت ما تقوله بشأن حياته صحيحًا، فما الذي يجعلك تظن أنك شخص حكمي Judgmental عندما تهتم به بما يكفي لمواجهته بما ينقصه؟". إنني أدعو الله ألَّا ننسى هذه الحقيقة البسيطة: لا يتم الحكم عليك عندما يتم إخبارك بأنك مخطئ، أو بعبارة أخرى: أنا لا أحكم عليك عندما أقوم بإخبارك بالحقيقة)[2].

وينبهنا الشيخ علاء عبد الحميد إلى أن رؤية أنفسنا بعيون غيرنا من أعظم المعينات على تحسين وتطوير أنفسنا، فيقول: (ونحن لم نعتد

---

(1) Marwa Azab, Why Is It Impossible to Not Judge People?

(2) Jason Cruise, Accountability In A Culture Of "Don't Judge Me."

سماع رأي غيرنا فينا، أو وصفهم لنا، ربما لأننا لم نمنحهم الفرصة أو نشجعهم على أن يخبرونا بعيوبنا التي يرونها.. فاستمع لهم، ولا تظن أن مهاجمة أحدهم لك هي محض عداوة، فحتى لو كان يبغضك، فلولا أن رأى فيك شيئًا لما أبرزه)[1].

ثقافة تعزيز عقلية اللاحكم Nonjudgmentalness

في كتابها (دليل التدريب على مهارات العلاج السلوكي الجدلي) تخبرنا مارشا لينيهان، أستاذة علم النفس بجامعة واشنطن، أنَّ هناك نوعين من الأحكام: الحكم الذي يميز Discriminate، والحكم الذي يقيّم Evaluate. الأحكام التي تميز هي الأحكام التي تصف وقائع الأشياء وتميز بين أي فعل أو شيء وبين أي فعل أو شيء آخر، فالذهب نميز بين العيارات الخالصة فيه والعيارات المغشوشة، والمحاكم تنظر في الاتهامات والدعاوي وتحكم إذا كانت مخالفة للقانون أم لا، كما أننا نصف الأمور بطبيعتها التي: طويل وقصير، أسود وأبيض، قديم وجديد. أما الأحكام التقييمية فهي تلك تضيف حكمنا الأخلاقي للأفعال أو رؤيتنا الذاتية للأشياء، مثل أن نصف شيء بأنه سيئ أو جيد، شر أو خير، أخلاقي أو غير أخلاقي.

ثم تقدم لنا لينيهان نموذجًا لعقلية اللاحكم الطاغية في عالمنا الحديث بسبب الثقافة الرأس مالية العالمية التي ترفع قيمة (التسامح) إلى مستوى التقديس، فتوصينا لينيهان بأن نترك أحكامنا التقييمية على كل الأشياء، وننظر إلى العالم كما هو فحسب دون محاولة إضافة صبغة أخلاقية بوصفها وصاية عليه.

---

(1) علاء عبد الحميد، حديث نفس: خواطر في معرفة النفس.

كما تنصحنا لينيهان بأنْ نهجر الأحكام التقييمية على الأشخاص والأفعال والسلوكيات، فلا ينبغي أن نقول إن هذا التصرف (حسن) أو (سيئ). ولا ينبغي أنَّ نقول على شخص أنَّه (شخص سيء) أو (شخص جيد). بل علينا أن ننسى كلمة (من المفترض)، لأنَّه - وفقًا للينيهان - ليس من مهمتنا أن نضع تعريفًا لما ينبغي أنْ يكون العالم عليه، فعلينا إذن أن نترك مطالبتنا من الواقع أن يكون على شكل معين فقط لأننا نريده أن يكون بهذا الشكل.

وبهذه الطريقة، سنتقبل أنفسنا كما هي عليه، وسنتقبل الجميع كما هم عليه، ونعيش جميعًا في بيئة من التسامح والرقي والتحضر[1].

مراهقة دائمة: مساحات آمنة من الأحكام

هذه الثقافة من اللاحكم تسببت في توليد حساسية مفرطة لدى قطاع كبير من الشباب والفتيات تجاه الحكم عليهم. وحتى يهربوا من عناء الحكم عليهم بواسطة الناس، لجأ كثير من الشباب الآن إلى الاندماج في المجتمعات والمساحات التي توفر لهم مناخًا لا يعترض فيه أحدٌ على أحد، ولا ينصح فيه شخصٌ شخصًا، وتغيب فيه تمامًا معاني النصح وإنكار المنكر وإبطال الباطل وإحقاق الحق.

وبدلًا من أن يصبح مفهوم المساحة الآمنة Safe Space مفهومًا منضبطًا يراعي تطوير جميع من ينضمون له إلى مستوى أرقى ذهنيًا ونفسيًا ومهاريًا، تخبرنا كلير فوكس أن المساحة الآمنة حاليًا تعني (الحماية من

---

(1) Marsha Linehan, DBT Skills Training Manual, (New York: The Guilford Press, 2015).

أي فكرة معادية أو سلبية)[1]. فحتى النقد البناء والنصيحة الصادقة غير مسموح بها في هذه المساحات.

هذا التصور الرومانسي للأمان خلق بيئات في العمل أو مجتمعات في الجامعة أو مساحات خاصة على السوشيال ميديا أو حتى تجمعات شبابية في أماكن بعينها (نوادي، كافيهات، شواطئ معينة... إلخ) خالية من الأحكام المسبقة وفارغة من أي بوصلة أخلاقية أو ميزان معياري للحكم على الأشياء.

مثل هذه البيئات صارت مفرطة الحساسية تجاه إصدار الأحكام، لا لشيء إلا لأنَّ الحكم على سلوك شخص ما قد يعني أذيته نفسيًا. ولذا تقول الكاتبة آني فوكس المهتمة بشئون تربية الأطفال: (عندما يقول الناس: «لا تحكم عليّ» فإن ما أسمعه في الحقيقة هو: (لا أريد منك أن تحاول تغيير رأيي، الأمر كما هو عليه، أنا سريع الامتعاض تجاه سماع أي شيء يعارض كوني كاملًا، وأعتقد أن عالمي ممتازٌ كما هو بدون أي تغيير»)[2].

كما يضع بريان أندروود، المتخصص بالعلوم السياسية، الأمر بصورة أكثر وضوحًا بقوله: (هؤلاء الذين يصرخون (لا تحكم عليّ!) يمكن ترجمة صرختهم إلى رغبتهم في تجنب مواجهتهم بأخطائهم)[3]. ولعل هذا ما نبه عليه ابن قدامة رحمه الله قائلًا: (كان السلف رحمهم الله يحبّون من ينبههم على عيوبهم.. أما نحن الآن فأبغض الناس إلينا من

---

(1) Claire Fox, I Find That Offensive.

(2) http://www.phdinparenting.com/blog/2009/9/26/dont - judge - me.html

(3) Brian Underwood, “Don’t judge” Mentality is Toxic to Society.

يعرّفنا عيوبنا)[1]. فتخلية المجتمعات من الأحكام يعني تجريد الإنسان من إنسانيته، وترك الحبل على الغارب ليفعل من يشاء ما يشاء.

في هذا السياق تظهر أزمة أخرى غير أزمة التسامح مع المنكر، وهي أنَّ النفس تتعود على هذه الحالة من عدم تحمل مسئولية سلوكها وأفعالها، والتهرب من مواجهتها بأخطائها، وعدم قدرتها على تحمل النقد أو تقبل النصيحة والانتفاع بها. هذا الهروب الدائم من محاسبة النفس ومكاشفتها يجعل المرء ضعيفًا أمام أي نقد يوجه إليه، مَا يُنتج جيلًا يعاني من المراهقة النفسية ويتأذى من أدنى إشارة سلبية له حتى بعد تخرجه من الدراسة الجامعية واندماجه في سوق العمل، وهذا أحد عوامل تعزيز ما نراه اليوم من جيل غير قادر على تحمل أعباء الحياة، وغير مسئول عن تصرفاته فضلًا عن أن يكون مسئولًا عن تصرفات غيره، ولا يريد أن يحاسبه أحد على ما يفعل، ولا يريد أن يواجهه أحد بعيوبه.

هنا توجه كلير فوكس أصابع الاتهام - جزئيًا - إلينا نحن بوصفنا بالغين وآباء وأمهات، فقد أسهمنا أحيانًا في تخويف أطفالنا والمراهقين من فكرة النقد، وحميناهم من تحسين مظاهرهم وتصرفاتهم بحجة الحفاظ على حالتهم النفسية، فكانت النتيجة أننا كيّفنا حياة المراهقين وفقًا لرغباتهم واهتماماتهم لا وفقًا لما ينبغي أن يكون[2].

لكن المحصلة الأخيرة في نهاية المطاف أننا أمام جيل غير ناضج البتة حتى في أشد فترات عنفوانه وشبابه، بسبب عدم تحمله للمسئولية،

---

(1) أبو الفرج ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين.

(2) Claira Fox, I Find That Offensive.

وفي هذا الأمر تقول جين توينج: (أظهرت العديد من الدراسات لتطور المخ أنَّ القشرة الأمامية Frontal Cortex، وهي منطقة المخ المسئولة عن الحكم وصنع القرار، لا تكمل تطورها حتى سن 25 عامًا. هذا الأمر أفرز فكرة أن المراهقين ليسوا على استعداد ليكبروا، ومِن ثَمَّ يحتاجون إلى مزيدٍ مِن الحماية لفترة أطول. ومن المثير للاهتمام أن تفسير هذه الدراسات يبدو أنَّه تجاهل الحقيقة الأساسية لبحوث الدماغ أنَّ المخ يتغير على أساس الخبرة.

ربما يملك المراهقون والشباب الصغير اليوم قشرة أمامية غير مكتملة النمو بعد بالفعل لأنَّهم لم يُعطوا مسئوليات الكبار. لو كانت الماسحات الدماغية موجودة في عام 1980م، أتساءل كيف كانت النتائج ستظهر لجيل كان يبدأ العمل وهو ذو 18 عامًا، ويتزوج وهو ابن 21 عامًا، ويصبح لديه أطفال بعد فترة وجيزة؟)[1].

من اللاحكم إلى الحكم المنضبط

يروي تيري كوبر، أستاذ علم النفس بجامعة أوكلاند سيتي، قصة ينقد بها عقلية اللاحكم على الأشياء، فيقول: (يتحدث بيل مع براد فأخبره أن أحد الشباب تحرش جنسيًّا بإحدى الفتيات. يشتاط براد غاضبًا ويقول: «أنا أعرف هذه الفتاة، هذا أمر لا يصدق! أتمنى أن يتم القبض على هذا المنحرف!».

فيفاجئه براد مجيبًا: «أنت في الحقيقة لا تعرف شيئًا عن مرتكب الجريمة، ربما تعرض للتحرش هو أيضًا، ربما كان مضطرًا إلى فعله هذا.

(1) Jean Twinge, iGen.

لا ينبغي أن تكون حكَميًا Judgemental تجاه ما فعل". فصرخ بيل: "لا أكون حَكَميًا؟! كيف لي ألا أحكم على ما فعل، هل تقول إنه على صواب يا براد؟". فيجيبه براد: "أنا لست في موقع الحكم، الأمور تحدث فمن نحن لنحكم عليها؟ أنا جزء من جماعة روحية تؤمن أننا لا يجب علينا أن نحكم على أحد").

وبعلق كوبر على هذه الحكاية قائلًا: (الكثير منا يخلط بين إصداره للأحكام وبين كونه حكَميًا، ولكنَّ هاتين العمليتين الذهنيتين مختلفتان بالكلية. فمن المناسب تمامًا أن نقيّم الأفعال والسلوكيات التي تجلب الضرر أو تسبب ألمًا بشكل سلبي. في الحقيقة، فإنَّ عدم التفاعل مع مثل هذه السلوكيات الضارة تعني امتلاكًا لضمير تم تخديره. وأن نعيش في عالم بدون أحكام يعني أن نعيش في عالم بدون إدانة، ولا مبادئ، ولا قضايا أخلاقية)[1].

وهذه النزعة نحو اللاحكم ستودي بنا في نهاية المطاف، كما يرى المؤلف الأمريكي ديريك دوبكر، إلى أن نجعل كل وجهات النظر (متساوية ونسبية، ومن ثم فلا شيء له أهمية).. ثم يصرح بأن المشكلة ليست في فكرة إقامة الأحكام بحد ذاتها وإنما المشكلة في صحة هذه الأحكام وسبل معالجتها[2].

ولذا ينتقد جريج هنريك، أستاذ علم النفس بجامعة جيمس ماديسون، هذه النزعة لمحو أي حكم أخلاقي على أي شيء، ويرى أن هذه المقاربة الإنسانية Humanistic للطب النفسي هي مقاربة تضر أكثر مما تنفع.

---

(1) Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental: Nurturing a Clear Mind and a Generous Heart, (Illinois: IVP Books, 2006).

(2) Derek Doepker, Why You Should Be Judgmental.

ويقول هنريك: (أنا بالتأكيد أحكم على أفعال زوجتي وأطفالي، من المستحيل ألا أفعل ذلك.. وحتى عندما يأتي المرضى إلى عيادتي، سأهز رأسي بالموافقة أو أشجع المرضى الذين يتخذون خطوة حسنة في حياتهم، وسأشعر بالضيق وأنكر على المرضى الذين لا يحسّنون من وضعهم)[1].

ثم يؤكد كوبر ما أكده هنريك، (إذا تبنينا فلسفة اللاحكم، فإننا سنفقد بوصلتنا الأخلاقية، ستبدو جميع الأمور متساوية، وسنعيش في عالم من اللامبالاة الأخلاقية والحياد القيمي في كل شيء). ويدعو إلى إقامة أحكام صحية تراعي الاهتمام بالآخرين لا نبذهم أو هجرهم، ورفض التفتيش في نوايا الناس إلا عندما تتوفر أدلة واضحة، كما تنطلق الأحكام من الدين والأخلاق، وتستند إلى وقائع حقيقية لا مجرد تخمينات وآراء شخصية[2].

موت النصيحة، وموت النهي عن المنكر

الحل إذن هو أن نقيم أحكامًا صحية، تتفهم حال الشخص وتخاطبه بأسلوب حسن، وتقع في الإطار الأخلاقي للدين لا في إطار الأهواء الشخصية، ولا توصم أحكامنا الأشخاص لبقية حياتهم، وتظل في أحكامنا مساحة للخطأ والمراجعة والأخذ والرد، وهي الضوابط التي أشار إليها جريج هنريك حتى نقيم أحكامًا سليمة وصحية[3].

---

(1) https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory - knowledge/201305/making - judgments - and - being - judgmental

(2) Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental.

(3) https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory - knowledge/201305/making - judgments - and - being - judgmental

لكن ماذا لو قررنا التمسك بعقلية اللاحكم تلك، وتخلينا في يوم وليلة عن إصدار الأحكام، فأين يذهب إنكارنا للمنكر إذن؟ هل سيتبقى مساحة في قلوبنا لإنكار المنكر ونحن نرفض الاعتراف به كونه منكرا ابتداءً؟

لقد أشار النبي ﷺ إلى خطورة ترك فريضة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وأن مجالسة الناس دون نصحهم وتقويمهم وإرشادهم إلى الخير يعني هلاك المجتمع بأسره لا الفرد وحده.

فعن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: (إن أول ما دخل النقص على بني إسرائيل، أن الرجل كان يلقى الرجل فيقول: يا هذا، اتق الله ودع ما تصنع، فإنه لا يحل لك. ثم يلقاه من الغد فلا يمنعه ذلك أن يكون أكيله وشريبه وقعيده، فلما فعلوا ذلك ضرب الله قلوب بعضهم ببعض، ثم قال: ﴿لُعِنَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ مِنۢ بَنِىٓ إِسْرَٰٓءِيلَ عَلَىٰ لِسَانِ دَاوُۥدَ وَعِيسَى ٱبْنِ مَرْيَمَ ۚ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوا۟ وَّكَانُوا۟ يَعْتَدُونَ ﴿٧٨﴾ كَانُوا۟ لَا يَتَنَاهَوْنَ عَن مُّنكَرٍ فَعَلُوهُ ۚ لَبِئْسَ مَا كَانُوا۟ يَفْعَلُونَ ﴿٧٩﴾﴾. ثم قال ﷺ: كلا والله لتأمرن بالمعروف ولتنهون عن المنكر، ولتأخذن على يد الظالم، ولتأطرنه على الحق أطرًا - أو تقصرنه على الحق قصرًا).

بل أخبر النبي ﷺ أنَّ الصالحين أنفسهم لن ينجوا من الهلاك إذا تركوا فريضة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، فعن النعمان بن بشير أن رسول الله قال: «مَثَلُ القَائِمِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ وَالوَاقِعِ فِيهَا، كَمَثَلِ قَوْمٍ اسْتَهَمُوا عَلَى سَفِينَةٍ، فَأَصَابَ بَعْضُهُمْ أَعْلاَهَا وَبَعْضُهُمْ أَسْفَلَهَا، فَكَانَ الَّذِينَ فِي أَسْفَلِهَا إِذَا اسْتَقَوْا مِنَ المَاءِ مَرُّوا عَلَى مَنْ فَوْقَهُمْ، فَقَالُوا: لَوْ أَنَّا خَرَقْنَا فِي نَصِيبِنَا خَرْقًا وَلَمْ نُؤْذِ مَنْ فَوْقَنَا.. فَإِنْ يَتْرُكُوهُمْ وَمَا أَرَادُوا هَلَكُوا جَمِيعًا، وَإِنْ أَخَذُوا عَلَى أَيْدِيهِمْ نَجَوْا، وَنَجَوْا جَمِيعًا».

وفوق ذلك فقد عظّم الإسلام قضية الحكم على الناس وبيّن مدى خطرها إذ إنها من أمانة الدين التي يتحملها المسلمون، كما جاء في حديث أَنَسٍ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه أنَّه قَالَ: «مُرَّ عَلَى النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم - بِجِنَازَةٍ فَأُثْنِيَ عَلَيْهَا خَيْرًا فَقَالَ: (وَجَبَتْ) ثُمَّ مُرَّ عَلَيْهِ بِجِنَازَةٍ فَأُثْنِيَ عَلَيْهَا شَرًّا فَقَالَ: (وَجَبَتْ) فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْتَ لِهَذِهِ وَجَبَتْ وَلِهَذِهِ وَجَبَتْ فَقَالَ: (شَهَادَةُ الْقَوْمِ وَالْمُؤْمِنُونَ شُهُودُ اللَّهِ فِي الْأَرْضِ) وفي رواية: (هذا أثنيتم عليه خيرًا فوجبت له الجنة، وهذا أثنيتم عليه شرًا فوجبت له النار؛ إنكم شهودُ الله في الأرض)».

ولذا فإننا كوننا مسلمين نملك تراثًا هائلًا من علم الحديث الذي يقوم على أصل من أصوله وهو الحكم على عدالة الناس، وقد كان للمحدّثين شروطًا في قبول رواية الشخص، وفي تمحيص مروءة الرجل، وفي حاله وسمته وهديه وسلوكه، وقد روى عبد الله بن أحمد بن حنبل رحمهما الله: (جاء أبو تراب النخشبي إلى أبي، فجعل أبي يقول: فلان ضعيف، فلان ثقة، فقال أبو تراب: يا شيخ لا تغتب العلماء! فالتفت إليه أبي، فقال له: ويحك هذا نصيحة ليس غيبة)[1].

ولكن لا يمكن فتح الباب على مصراعيه أمام الجميع ليقول من شاء ما شاء، فهذا الأمر لا يُمارسه العوام تجاه العوام بدون ضابط، وإنَّما له أهله ومختصوه وناسه، وقد راعى الإمام الذهبي هذا الأمر وقال في ترجمة أبي بكر الصديق من كتابه تذكرة الحفاظ: (فحُق على المحدّث أن يتورع في ما يؤديه؛ وأن يسأل أهل المعرفة والورع ليعينوه على إيضاح مروياته، ولا

---

(1) النووي، مقدمة شرح صحيح مسلم.

سبيل إلى أن يصير العارف الذي يزكي نقله الأخبار ويجرحهم جهبذا إلا بإدمان الطلب والفحص عن هذا الشأن، وكثرة المذاكرة والسهر والتيقظ والفهم مع التقوى والدين المتين والإنصاف والتردد إلى مجالس العلماء والتحري والإتقان وإلا تفعل.

وقد قال الله تعالى عز وجل: ﴿فَسْـَٔلُوٓا۟ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾، فإنْ آنست يا هذا من نفسك فهمًا وصدقًا ودينًا وورعًا، وإلَّا فلا تتعن، وإن غلب عليك الهوى والعصبية لرأى والمذهب فباللَّه لا تتعب؛ وإنْ عرفت إنَّك مخلط مخبط مهمل لحدود الله فأرحنا منك)[1]. كما أنَّ المسلمين ينبغوا أن يتورعوا عن إساءة الظن بإخوانهم، وألا يقدموا الظن الفاسد على الظن الصالح.

وغني عن الذكر أنَّ أسلوب النصيحة، وتوقيتها، وألفاظها، وطريقة إلقائها، كلها من الآداب النبوية التي علمنا إياها النبي ﷺ. فكما أننا نطالب بحسن الاستماع إلى النصيحة فإننا نطالب أولًا بحسن أداء النصيحة.

ونختم هذا الفصل بما قاله الداعية الأمريكي شادي المصري، عندما سُئل عن تقبل غير المسلمين للمسلمين، وماذا ينبغي أن يفعل المسلمون من أجل أن يحبهم وأن يتقبلهم الجميع؟ فرد الشيخ قائلًا: «نحن لا نحتاج إلى أن يتقبلنا الناس كلهم، هذا ليس أمرًا في عقيدتنا، أروني آية واحدة في القرآن تقول: يا أيها المؤمنين تجمعوا وتأكدوا أن يتقبلكم الكفار، لا يوجد آية كهذا أليس كذلك؟

أنا لا أحتاج قبولك وأنت لا تحتاج قبولهم، ما نحتاجه هو أن ندعوا إلى الله، أجندتنا ليست أن يتم قبولنا وإنما أجندتنا أن ندعو إلى الله،

(1) تذكرة الحفاظ للذهبي (1 / 10) دار الكتب العلمية.

أخبرني ما هي قيمة أن يتقبلك كل الناس ولا يتقبلون الله؟ هل أنت سعيد حينذاك؟

والدعوة إلى الله بهذا المعنى سيكون فيها بعض التضحيات والمعاناة وهذا أمر مقبول، لأن ظاهرة عدم الحكم على الناس وذهنية قبول الآخر والخوف من الأحكام Don’t judge mentality هي كلها للدنيا، أن يتقبل الناس بعضهم بعضًا في الدنيا من أجل حياة سعيدة، ولا يتقبلون أحكام الآخرة، وهذا ضرب من الأنانية»[1].

(1) بتصرف يسير،
https://www.facebook.com/watch/?v=1769007116461570

الفصل السادس
مشاعرك الداخلية: أسوأ حكم في حياتك؟

«أبدى أبناء العصور الحديثة مشاعر مبالغ فيها بأن لا شيء يكفي بالمرة».

ألان دو بوتون

تزوج فقط من تحب!

شغفك هو قائدك الأساسي! لا تعمل في وظيفة لا تشعر بالراحة فيها.

صحتك النفسية أولى من أي شيء آخر!

لا تستمر في أي علاقة إنسانية تشعر أنها ثقيلة عليك.

ترسانة من النصائح التي تُوجه إلى شباب وفتيات اليوم، تدور كلها في فلك معنى واحد: (ثق دائمًا في مشاعرك، مشاعرك هي أهم شيء). ربما تبدو هذه العبارة جذابة، وحكيمة، ومفعمة بالحياة. ولعل حبنا لمشاعرنا الداخلية هو ما جعل الجنس البشري يميل إلى الحكايات ويتفاعل مع القصص أكثر مما يتفاعل مع المعاني المجردة، ويحب الاستماع إلى الروايات ذات الحبكة الشيقة والسيناريو المليء بالمشاعر والدراما التشويقية.

بل صنف جوناثان جوتشل كتابًا كان عنوانه: (الحيوان الحكاء: كيف تجعل منا الحكايات بشرًا؟) يؤكد فيه أن الحكايات والقصص هي أميز

الخصائص الإنسانية، وأن جميع الحيوانات الأخرى لا تملك هذه المَلكة للحكاية وتأليف القصص والتفاعل معها.

التقط المنظر الفرنسي جوستاف لوبون هذا المعنى، فما يلمس مشاعر البشر الداخلية هو الأقدر على تغييرهم وتحريكهم وتوجيههم، فبدأ في توجيه القادة ورجال السياسة وحركات التغيير إلى مخاطبة المشاعر لا مخاطبة المنطق كأنَّه ينادي: أيها الراغبون في التغيير لا تخاطبوا العقول ولكن خاطبوا القلوب، لا تتكلموا بلغة الأرقام وإنَّما تحدثوا بلغة المشاعر. دعكم مِن هراء البيانات وصداع الإحصائيات وخاطبوا الناس بالعواطف وأحاسيسهم الداخلية[1].

وانتقل هذا التصور بأهمية المشاعر من عالم الفلسفة والفكر إلى عالم السياسة والتغيير ثم إلى عالم الاقتصاد والشركات، فكما وجه لوبون الساسة والنشطاء نحو المشاعر فإنَّ عالم النفس النمساوي إدوارد بيرنيز وجه الشركات والاقتصاديين نحو المشاعر أيضًا، فبدأ في دمج المشاعر في خطاب الإعلانات التليفزيونية، وبدأت الشركات في تغيير استراتيجياتها الإعلانية من توضيح مميزات المنتج وتوضيح فائدته العملية إلى مخاطبة غرائز المستهلكين وعواطفهم الداخلية ومشاعرهم اللاوعية[2].

نجح هذا المبدأ على جميع الأصعدة: في عالم السياسة وفي عالم الاقتصاد، في عالم الاجتماع، وفِي عالم الإدارة، وأصبحت ثقافتنا المعاصرة تعظم من قدر المشاعر بشكل غير مسبوق في التاريخ الإنساني. لكن جوناثان

---

(1) جوستاف لوبون، سيكولوجية الجماهير.

(2) انظر وثائقي: Adam Curtis, Century of the Self.

هايدت بدأ في مسائلة هذا المبدأ، مبدأ تعظيم المشاعر، فيقول: (يتفق الحكماء في العديد من المجتمعات أنَّ مشاعرنا دائمًا مُلحّة بداخلنا، لكنها في الواقع ليست جديرة بالثقة على طول الخط. فمشاعرنا غالبًا ما تشوش الحقيقة، وتسلبنا البصيرة العميقة، وتسبب ضررًا في علاقاتنا بدون الحاجة له.. المشاعر نفسها أمر حقيقي وأحيانًا تنبهنا إلى حقائق لم يلتفت إليها عقلنا الواعي بالفعل، ولكنها أحيانًا تقودنا إلى الضلال)[1].

عبادة المشاعر

في واحد من أهم الكتب التي توفرت على الشبكة مؤخرًا، لاحظ الفيلسوف الفرنسي ميشيل لاكروا أن جيل الألفية الجديدة صار يرفع المشاعر إلى درجة القداسة، ويأخذنا إلى رحلة تأملية بسيطة في عالم السينما نسبر بها أغوار هذا التهييج الشعوري في العصر الحديث: (انظر مثلًا إلى سيناريوهات الأفلام، فعندما يريد أحدهم أن يمدح فيلمًا ما، تكون العبارة المستعملة: (إنه فيلم مفعم بالمشاعر)، فمراكز الإنتاج تصيغ السيناريوهات بهدف استخلاص كل عصاراتها العاطفية، بما يضمن للعبة التنقل بين المشاعر أن تفرض نفسها. هل جعلنا المشاهد يشعر بالخطر؟ إذن يجب تدفئته في الحال بشيء من الحنان. هل أضحكناه؟ إذن يجب أن نبكيه. هل ارتعد؟ إذن يمكنه أن يستمتع ويتلذذ بمشاهد جنسية في القصة. لندخل المشاهد في حالة حزن جنائزي، يتم اتباعها بتلطيف للأجواء ببهجة الأطفال)[2].

---

(1) Greg Lukianoff, Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind.

(2) ميشيل لاكروا، عبادة المشاعر.

وفي زمن الآلات، والرغبات الفورية، والثقافة الاستهلاكية تبدو الأشياء التي نطلب منها تحريك روحنا، والمواقف التي تهيج حياتنا العاطفية، في غالب الأحيان، اصطناعية: السيارات، الأسفار المنظمة، الأنشطة مسبقة التخطيط، الخيال، الإنترنت. ألَا يمكننا القول بأننا نميل إلى استغلال المشاعر بطريقة مفرطة؟

(الحكايات التلفزية والأفلام السينمائية ليست إلا - في غالب الأحيان - تركيبًا ذكيًّا ومنتجات تمت صياغتها انطلاقًا من مادة المشاعر).

يركز لاكروا على منطق المشاعر الهائجة التي يمتلأ بها عالمنا: فقد أصبحت المشاعر أداة للتسويق بين أيدي المتحكمين في أنشطتنا الترفيهية، الذين يستغلونها من أجل التأثير فينا، فيمزجون بين الهلع والمفاجأة والحزن والغضب والارتياح والتعاطف والدموع والضحك، في لعبة من التناوب تحبس الأنفاس.

لقد انهارت فكرة صراع الطبقات مع انهيار الاتحاد السوفيتي وأفول النجم الماركسي، ومع إخفاق موجة التغيير في المنطقة العربية فقد الشباب العربي أي رغبة في الحراك والتغيير، لقد رفض العالم أن يخضع لسيطرة الشباب، ولاح أمامهم راية الانهزام الكامل مع خسرانهم لكل المعارك: الاجتماعية والسياسية والاقتصادية.

لكن ولحسن الحظ، يخبرنا لاكروا أن معركة الأحاسيس القوية (ما زالت متاحة لنا لتفريغ حمولتنا الزائدة من الطاقة. كالمدمن الذي يهرب من الواقع في رحلة تخديرية، نحن كذلك نخدر أنفسنا بمغامرات شعورية، أو بتعاطي رياضات خطيرة).

في هذا السياق، يرغب الإنسان المعاصر في المشاعر أساسًا لكونه يعتبرها أداة لتحقيق ذاته. لقد أصبحت مركز اهتماماته، موضوع بحث في كل لحظة، لكونها تحقق نموذج الحياة الكاملة الذي يتجسد في عبادة النفس، ومن ثم فإنَّها تستمد جاذبيتها من كونها تمثل مفتاح الانفتاح الشخصي.

يقول لاكروا: (لغة الحياة اليومية تظهر تفضيلًا للمشاعر القوية على حساب المشاعر الهادئة، ففي أيامنا الحالية نميل إلى المبالغة، ومفردات الاستهلاك والترفيه والأخبار والإشهار تثير توترًا عاطفيًا مفرطًا، ويظهرها في عبارات متكررة على الدوام: (شحنات عاطفية)، (هذه قصة مجنونة)، (ارتعاشات مضمونة)، (سيذهلك هذا الخبر)، كل شيء في حالة هيجان وكل شيء يطبعه التشنج).

يشير لاكروا إلى أن استعمال مثل هذه التعابير يسلبنا القدرة على التأمل، وعلى اعتناق المشاعر طويلة الأمد، فنحن نبحث دومًا عن مزيد من الإثارة والاهتزاز والغضب، وننفر من الهدوء والتأمل والخشوع.

يظهر هذا الأمر بوضوح في ثقافتنا الاستهلاكية اليومية: سرعة، تقلب، مؤثرات صادمة، ألعاب فيديو مهيجة، عروض مبهرة، سباقات خطرة، رياضات عنيفة، أنشطة صاخبة، مغامرات مجنونة، عنف، وحالات من التغير الفوري للوعي. كيف يمكننا تحقيق الاستقرار النفسي ونحن نبحث دون توقف عن المواقف المولدة للأحاسيس القوية؟

يعلق الباحث السعودي بدر الثوعي على فكرة تهييج المشاعر المستمرة في عصرنا الحديث فيقول: (كتبت قبل أيام رسالة لصديق

عن (خدعة الملل)، وأنَّ الرتابة نعمة في أصلها، لكننا لجهلنا نبحث عن تهييج مستمر لمشاعرنا؛ ونصنع مع أرواحنا نفس طريقة (الوش) للقهوة، كلما ابتعدَت عن مصدر الإلهاب أعدناها. هذا ما تصنعه التقنية؛ روابط لبرنامج (صراحة) حتى يظل في حالة إلهاب مشاعري دائم، هذه المشاعر قد تكون حبًا/ عتبًا/ اهتمامًا/ شتائم؛ لا بأس؛ المهم أن يبقى الموقد مشتعلًا. صورة فيسبوكية أو منشور تفاعلي بين الفينة والأخرى؛ وتظل روحه ملتهبة بانتظار التفاعل، وعيناه لا تفارقان الجهاز الذي يمده بالاشتعال اللازم)[1].

كما يوضح لاكروا أن هذا الشره للأحاسيس القوية يؤدي ليس فقط إلى تردي الإحساس الذاتي وإنما إلى إتلاف العلاقات بين الأشخاص أيضًا. ومن أخطر الآثار المدمرة لهذا الطغيان العاطفي المعاصر: انهيار علاقات الزواج، وغياب قيم الزواج الأصيلة مثل الوفاء والإخلاص والاستقرار.

نعم للزواج لا للحب

إحدى صور التطرف في تعظيم المشاعر في عصرنا الحديث هو تصور الزواج بشعور واحد فقط: الحب.. وعلى أساس الحب يكون الزواج ناجحًا أو فاشلًا، ويكون الاختيار موفقًا أو تالفًا، وتكون الخطبة سعيدة أو بالية. بسبب هذا التمحور حول المشاعر الذاتية، صار يُنظر إلى

---

(1) https://badrth.com/2018/12/20/ %D8 %A7 %D9 %84 %D9 %85 %D8 %B4 %D8 %A7 %D8 %B9 %D8 %B1 - %D8 %A7 %D9 %84 %D8 %AD %D8 %AF %D9 %8A %D8 %AB %D8 %A9/

فكرة الزواج على أنَّها مجرد أعباء، وأن حاجاتنا من الممكن أن تتحقق من خلال علاقات عابرة غير مكلفة، يسمي الفيلسوف البولندي زيجمونت باومان هذه العلاقات: «علاقات الجيب العلوي» أي إنَّها لا تحتاج إلى مجهود للاحتفاظ بها، وإنَّما هي في جيبك العلوي تخرجها متى شئت[1].

من هذا المنطلق يفصل لاكروا بين العواطف الآنية والمشاعر المستدامة، ويفرق بينهما بقوله: (العواطف والمشاعر لهما توقيت مختلف. الإنسان العاطفي يحتفظ برابط دائم بموضوعه، كأنَّه يهب نفسه له. لكن هذا الثبات والإخلاص هو في تناقض مع الطابع النفسي الحالي. فالناس حاليًا تهرب من الارتباط الحصري والتعاقد المطلق، وتفضل المواقف العابرة والروابط الهشة)[2].

وها هنا يطرح الأخصائي النفسي مايكل بينيت في كتابه (فليذهب الحب إلى الجحيم: نصيحة أخصائي نفسي للعثور على علاقة طويلة الأمد) نصيحة في غاية الأهمية، إذ يفكك الصورة الشائعة حول تعظيم شعور الحب وتقديمه على جميع المشاعر الأخرى في الزواج، وينتقد عملية البحث عن الحب عند اختيار شريك الحياة، ويسخر من تعظيم حالة الرومانسية التي يسعى إليها الناس بشكل جنوني.

ثم يقول بينيت أن السائد حاليًا - وفقًا لثقافة تعظيم المشاعر - أن الإنسان يختار شريك حياته بناءً على الانفعالات اللحظية المتحمسة، مثلا الانبهار والإثارة والشهوة العارمة والرغبة الملحّة في ملء الفراغ العاطفي

---

(1) زيجمونت باومان، الحب السائل.

(2) ميشيل لاكروا، عبادة المشاعر.

بأي شكل... إلخ. لكنه ينبهنا إلى أن هذه المشاعر لا ينبني عليها علاقة طويلة الأمد، ولا يمكن اعتبارها مؤشرًا للسعادة على المدى الطويل، ولا يمكن بناء بيت مستقر ومريح على أساسها فحسب.

ويشير بينيت إلى أن الحب الرومانسي كما نتخيله اليوم هو مجرد فانتازيا غير موجودة سوى في الأفلام والمسلسلات والتوك شوز، وأن شعور الحب هو مجرد سبب واحد من أسباب كثيرة لنجاح الزيجات، وبالمقابل فالأسباب الشائعة للطلاق ليست غياب الحب في البيت وإنما فساد السلوك وقلة المسئولية وعدم الأمانة ونحو ذلك، وهذه أمور غير متعلقة بالحب.

ثم يدعو بينيت إلى الاهتمام باعتبارات عملية لشريك الحياة بعيدًا عن الانفعالات اللحظية، مثل الثقة، والأمانة، والتقارب على المستوى الفكري، والاستقرار الأسري، والقبول المتبادل، والجدية في العمل وتحمل المسئولية، والمال... إلخ. ويقول إن هذه الاعتبارات بالطبع لن تنتج بالضرورة بيتًا سعيدًا لكنها على الأقل (خارطة طريق) إلى بيت مستقر وآمن ينمو الحب بين أركانه بشكل صحي وبسيط، بدون مبالغة[1].

يطرح بدر الثوعي هذه الفكرة قائلًا: (في التعاطي مع فكرة الزواج نجد تقديس المشاعر حاضرًا؛ شكاوي لا حصر لها عن رغبة في فض مؤسسة الزواج لعدم التطابق التام أو عدم الإحساس بالحب الكافي تجاه الطرف الآخر أو خفوت الوهج الأول، وكأن البيوت تبنى على المظاهر العاطفية وحدها،

---

(1) Michael Bennett & Sarah Bennett, F*ck Love: One Shrink's Sensible Advice for Finding a Lasting Relationship.

نعم الحب والمودة والتناغم مهمة للحياة الزوجية؛ لكن تهويل القدر الكمالي الذي لا يتأتى لكل أحد معضلة؛ بل بعضه قدرٌ غير مطلوب أصلًا.

وفي تمظهر آخر جرّب أن تستمع لأحد يروي قصة خيانة زوجية؛ سواء كان ذكرًا أو أنثى، سيكون في ثنايا الكلام تسويغ خفي بأن الطرف الآخر مهملٌ في التدفق المشاعري، قد لا يبدو ذلك عذرًا مقبولًا؛ لكنه تهوين مضمر على كل حال)[1].

وقد رُوي في الأثر أن الحب وحده لا تقام عليه البيوت بالفعل، فقد رُوي أن ابن أبي عزرة الدؤلي اشتكى إلى سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن امرأته كانت تبغضه، فأتاها عمر وسألها: (أنت التي تحدّثين زوجك أنك تبغضينه؟)، قالت: (يا أمير المؤمنين، إنه أنشدني باللّه فتحرجت أن أكذب، أفأكْذب يا أمير المؤمنين على زوجي؟) فقال عمر: (نعم، فاكذبي، فإن كانت إحداكن لا تحب أحدًا فلا تحدّثه بذلك، فإن أقل البيوت الذي يُبنى على الحب، ولكن الناس يتعاشرون بالإسلام والإحسان)[2].

من الكراش إلى الحب

لكن بسبب حالة تهيج المشاعر الدائمة في عصرنا الحديث، يميل كثيرٌ من الشباب والفتيات إلى اعتبار شعور الإعجاب [المسمى أحيانًا بالكراش] حبًا حقيقيًا. يذهب الطبيب النفسي كارل بيكهاردت، صاحب

---

(1) بدر الثوعي، المشاعر الحديثة، https: / /badrth.com /2018 /12 /20 / ٪D8 ٪A7 ٪D9 ٪84 ٪D9 ٪85 ٪D8 ٪B4 ٪D8 ٪A7 ٪D8 ٪B9 ٪D8 ٪B1 – ٪D8 ٪A7 ٪D9 ٪84 ٪D8 ٪AD ٪D8 ٪AF ٪D9 ٪8A ٪D8 ٪AB ٪D8 ٪A9/٪

(2) صحح هذا الأثر الشيخ حاتم بن عارف العوني.

رسالة الدكتوراه من جامعة تكساس، إلى أن «الكراشات» لا تتعلق بالواقع قدر ما تتعلق بالخيال، ولأنها في الغالب يتضح أنها غير واقعية فإنها سرعان ما تذبل وتختفي.

لكن بيكهاردت يشير إلى أمر مهم، وهو أن تجربة «الكراشات» تضيف إلى رصيد خبرة الشاب أو الفتاة، ويعتبر أن الكراشات تساعد في نضج الشخص وانتقاله من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد، فالشخص السوي يتعلم من الأخطاء، ويكتشف لاحقًا الفرق بين الإعجاب اللحظي المراهق وبين مشاعر الحب الحقيقية[1].

وطبقًا لموقع «SRCP – Sexual Resource Center for Parents»، القائم عليه مجموعة من المتخصصين بمجال التربية، فإن الكراش يحدث بشكل مفاجئ وفوري، بينما ينشأ الحب بشكل تدريجي عبر الزمن. ويتميز الكراش بقوته الشديدة لكن بقصر مدته، في حين أن الحب يبدأ هادئا ويصبح أقوى وأعمق مع مرور الوقت[2].

وثمة فرق مهم بين مشاعر الإعجاب والكراش وبين مشاعر الحب والرومانسية، إذ إن الكراش يركز على جوانب إيجابية معينة في الشخص المعجب به فحسب، ويخفي جميع الجوانب الأخرى، ولذا فإنه يزول إذا تم التعرف على الجوانب السلبية للشخص عن قرب. أما الحب، فإنه اعتراف بالنقص الموجود لدى الطرف الآخر وقبول للشخص بشكل كلي في الوقت ذاته.

---

(1) Carl Pickhardt, Adolescence and the Teenage Crush.

(2) http://www.srcp.org/for_some_parents/developmental_disabilities/the_specifics/infatuationDD.html

ومن هنا فإننا ندعو أنفسنا إلى التريث قبل إطلاق وصف (الحب) على أي مشاعر تظهر من قلب فتاة لولد أو العكس، فإن الحب معنى عظيم وشعور عميق لا يظهر بين عشية وضحاها، كما تعجب ابن حزم رحمه الله ممن يزعم أنَّه وقع في الحب من أول نظرة، فيقول: (وإني لأطيل العجب من كل من يدعي أنَّه يحب من نظرة واحدة، ولا أكاد أصدقه، ولا أجعل حبه إلا ضربًا من الشهوة.. وما لصق بأحشائي حب قط إلا مع الزمن الطويل وبعد ملازمة الشخص لي دهرًا وأخذي معه في كل جد وهزل.)[1].

وأختم هذا الفصل بمقال ممتع نشره الصديق مهاب السعيد، أنقله للقارئ على طوله، قال فيه:

الباروكة المُجعّدة أو Frizzy Wig experiment هي تجربة نفسية شهيرة من تصميم عالم النفس الأمريكي إليوت أرونسون. في هذه التجربة يعد مُقابلات عمل لمجموعة من الرجال مع امرأة جذابة. المرأة لديها شعر مستعار مجعد قبيح الشكل، ترتديه لتصبح قبيحة إنْ أرادت مع بعض ال Make up اللازم. نصف المتقدمين يقابلون النسخة الجذابة منها، نصف المتقدمين الآخرين يقابلون النسخة القبيحة ذات ال (باروكة). ثم تعطي هؤلاء وهؤلاء تقييمات إيجابية للبعض وسلبية للبعض.

الذين قابلوا المرأة الجميلة سجلوا أنَّهم شعروا بالسعادة حين تلقوا تقييمات إيجابية منها، والذين تلقوا تقييمات سلبية حرصوا على التسجيل معها مرة أخرى لإعادة المقابلة ومحاولة تغيير انطباعها عنهم، بينما الذين قابلوا المرأة القبيحة لم يبالوا فحسب بتقييمها، سواء كانت إيجابية أو سلبية.

---

(1) ابن حزم، طوق الحمامة.

لقد كانت نفس المرأة بذات الطباع، ولكن الشكل الخارجي لها غيّر من طريقة تلقي هؤلاء الرجال لأنفسهم بناء على كلمات يسيرة تتفوه بها من فمها! ربما أنت نفسك قد عاصرت تجربة شبيهة لو شعرت يومًا بالتهديد أو الضيق المبالغ فيه من مشاجرة (سوشيوميدياوية) تافهة مع فتاة تبدو جميلة في صورة البروفايل الخاصة بها. أنت كنت في هذه اللحظة واقعًا تحت تأثير الـ Frizzy Wig الموصوف.

في دراسة مسحية على مجموعة من الطلاب والطالبات الجامعيين سُئلوا عن الشيء الذي من المرجح أن يزيد من فرص رغبتك في موعد ثانٍ في حالة مقابلتك لأحدهم بشكل مُرتّب Blind date. كانت إجابات الخاضعين للدراسة تشمل: الدفء، الحساسية، الذكاء، التعاطف، الفكاهة. ولكنهم رفضوا بشكل جماعي ملحوظ أن يكون للشكل الخارجي أي تأثير في ذلك. من وجهة نظرهم إنه أمر سطحي أن تحكم على إنسان من خلال شكله الخارجي.

خضع طلاب ذات الجامعة لمتابعة نسبة حدوث موعد ثانٍ بالفعل بعد التواعد المُرتّب، وكانت النتائج مكذبة لدماثة أخلاقهم السابقة، في الحقيقة، كان الشكل الخارجي مؤثرًا وبشدة في احتمالية حدوث موعد ثانٍ. يبدو ذلك صادمًا، بل يبدو غير عادل! لماذا خلقنا الله وسط بشر يُقيِّمون الآخرين من خلال شيء أعطاه الله لهم دون اختيار منهم؟!

لكن الحقيقة أن تلك الدراسات تتبعت فقط نسبة حدوث موعد ثان، ولم تتّبع العلاقة بشكل كلي ولا مصيرها النهائي، أمر كذلك سيكون صعبًا على أي دراسة مسحية.

من الصعب إثبات أنَّ العلاقات العاطفية لدى البشر تكون أعمق من مجرد الانجذاب الجسدي. لو أننا فقط لدينا وسيلة يمكننا بها اختبار ذلك.. لكن في الحقيقة أنه لدينا الوسيلة لذلك بالفعل! من خلال التوائم المتماثلة. التوائم المتماثلة Identical Twins متطابقون شكلًا وليس مجرد تشابه، نتحدث عن نسبة تطابق قريبة من 100 ٪ في المحتوى الجيني، نتحدث عن شكل جسدي واحد، نبرة صوت واحدة، قامة واحدة، ووجه متطابق تمامًا. وبرغم ذلك فحين سُئِل هؤلاء المتزوجون من أحد التوائم المتماثلة عما إن كانوا شعروا بانجذاب تجاه توأم شريك حياتهم المتماثل، كانت الردود كالتالي:

«أنا متزوج من 8 سنين وعلاقتي بزوجتي على ما يرام ولكن توأم زوجتي مجنونة تمامًا وهي واحدة من أسوأ البشر الذين عرفتهم في حياتي».

«أعشق زوجتي وأما توأمها فأتمنى لو استطعت إلقائها تحت عجلات القطار».

«أحيانًا أسأل نفسي إن كنت سأقع في غرام توأم زوجي لو كنت قابلته أولًا لكن الحقيقة أن لا، فطباعنا مختلفة تمامًا».

«كل ما أستطيع أن أقوله أنني متزوج من اللطيف بينهما».

«توأم زوجتي هي النسخة الشريرة منها، لا أستطيع لمسها حتى لو كانت حياتي تعتمد على ذلك».

«لا أستطيع التفرقة بين زوجي وتوأمه حين نسير في الشارع، لكن حين نجلس سويًا وتتبين شخصية كل منهم أشعر أنه لا يوجد أي تشابه بينهما وأجده غير جذاب إطلاقًا».

هناك الكثير من هذه القصص، لم يكونوا جميعًا يكرهون التوأم الآخر، ربما احتفظوا لهم بمشاعر ود أخوي، لكن الغالبية العظمى منهم يتحدثون عن اختفاء تام لأي انجذاب جسدي أو روحي تجاه ذلك المتطابق شكلًا مع الشخص الذي يكن له كل الانجذاب الجسدي والروحي!

تبدو ظاهرة ال Frizzy Wig عبثية الآن، أليس كذلك؟ من الواضح أن العلاقات طويلة الأمد لدى البشر أعمق من مجرد انطباعات سريعة تتعلق بالشكل الخارجي. ولكن، هناك ما هو أغرب! هل يمكن أن يكون ذلك الانطباع، ليس مؤقتًا فقط، بل ومزيفًا أيضًا؟

هناك تجربة بعنوان Painful Shock experiment، فيها يطلب من كل من مجموعتين من المتقدمين تقييم انجذابهم الجسدي تجاه مقدم التجربة، ولكن قبل ذلك فأحد المجموعتين يتم إعلامها بتعرضهم لصدمة موجعة خفيفة بعد قليل.

ضربات القلب السريعة الناتجة عن توقع الألم أدت إلى اختلال شعوري لدى أصحاب تلك المجموعة، هؤلاء الذين وجدوا الممتحن جذابًا وسطهم كان أعلى من أفراد المجموعة الأخرى. لقد ظنوا أنهم واقعون في الإعجاب لمجرد تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي بذلك!

هناك تجربة شبيهة ولكن بدلًا من توقع الصدمة الموجعة طُلب من أحد المجموعتين الركض قليلًا قبلها على (مشّاية) كهربائية، فيما يعرف بـTreadmill experiment، من جديد فهؤلاء الذين كانوا ينهجون من الركض ظنوا أنهم واقعون في الحب أكثر من الآخرين!

هناك تجربة أكثر عبثية من ذلك، في هذه التجربة يطلب من المتقدمين من الرجال سماع صوت ضربات قلبهم من خلال Headphone أثناء تصفحهم لصور نساء مختلفة من إحدى مجلات الإثارة، في إحدى هذه الصور يسمع المتقدم للتجربة صوت ضربات قلبه العالية، ويتم سؤاله بعدها: أي هؤلاء شعرت بالانجذاب لها أكثر، كانوا يقرون بصاحبة ذات الصورة التي سمعوا فيها ضربات قلوبهم المتراقصة.

الجميل أن التجربة مصممة لخداعهم، هم لم يكونوا يستمعون إلى ضربات قلوبهم من خلال الـ Headphone، لقد كان صوتًا مسجلًا لضربات قلب شخص آخر. بينما يقوم المختبر عمدًا بإدارة بكرة المسجل لتسريع صوت ضربات القلب عند تصفحه لامرأة بعينها، وينتظره في نهاية التجربة ليصارحه الرجل أنه وقع في غرامها بالتأكيد!

أتحمس لكل الدعاوى التي تتهم البشر من حيث هم بشر بالسطحية، الأنانية، أو سماحهم لهرموناتهم الجسدية بالتحكم بحياتهم حتى. لكن على ما يبدو لنا فالإنسان من حيث هو إنسان هو شيء أعمق من ذلك. قد تكون لامرأة جذابة السلطة والرهبة في قلوبنا حتى نهتم بآرائها في الحياة بل وفينا شخصيًا، سوف توافق الفتاة على الخروج مجددًا مع شاب قابلته وتبين أنه وسيم فتيّ. رغم كل ما ندعيه، فالشكل الخارجي يجذبنا بالفعل، ويلوي أعناق قلوبنا ولو لفترة (مؤقتة).

ولكن مع اليوم والاثنين والشهر والذي يليه، يبدأ الإنسان منا في التحكم بمجريات الأمور ويأخذ دفة القيادة عن الطبيعة المادية الحيوانية فينا، نبدأ في إدراك ما هو أعمق من تلك الظواهر، التي لا تكون خادعة فقط، بل ومخدوعة أيضًا!

نمحّص إعجابنا المبدئي بالمزيد من التدقيق، وحتى لو تبين أنه حقيقي غير ناتج عن انطباع خادع من ضربات قلب سريعة تلت كوبًا مركزًا من القهوة. فحينها سوف نفطن إلى أن الشكل وحده لا يكفي للشعور بالامتلاء بالحب، سوف ننظر إلى توأم شريك حياتنا المتماثل بكل نظرات الاغتراب

الحب هو السكينة والطمأنينة والراحة في أحضان من تحب، وفيما يتعلق بدوام وصحة العلاقة طويلة الأمد فالقشرة الخارجية سرعان ما تفقد تميزها وسط المعايير الأبقى والأقدر على التأثير من الشعر المستعار المزيف)[1].

---

(1) https://www.facebook.com/kahnat.elhad/posts/1373212286165638/

الفصل السابع
مخدرات الشغف

يظهر المتحدث على شاشة اليوتيوب بموسيقى هادئة في الخلفية مخاطبًا المشاهد قائلًا: (اتبع شغفك، لأن الشغف هو العنصر الوحيد الذي يفرق بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل، انظر مثلًا إلى ستيف جوبز، مانديلا، بيل جيتس، هؤلاء يملكون شغفًا خياليًا ولذلك نجحوا في حياتهم، كل ما ينقصك هو أن تؤمن بنفسك، هيا ابدأ الآن!).

مع تصاعد الموسيقى التحفيزية، وازدياد حماسة المتحدث، يدخل المشاهد في حالة من النشوة Euphoria وتنمو لهجة التفاؤل في كلام المتحدث راسمًا ابتسامة عريضة تتلاءم مع بريق عينه، ويستكمل: (الإنسان بدون شغف مثل السيارة بدون وقود، أنت تستطيع أن تفعلها! حقق حلمك وكن ناجحًا من الآن.. شغفك سيحولك إلى إنسان مبدع ذي طاقة رهيبة، هيا انطلق الآن! خذ قرار جذري وغير مسار حياتك، انشر السعادة معنا وابدأ حالا)[1].

يمثل هذا المقطع الصغير للشاب الإماراتي معتز مشال نموذجًا للخطابات التحفيزية Motivational Talks والمتحدثين الملهمين Inspirational Speakers التي يمتلأ بها عالمنا هذه الأيام، آلاف الحضور وعشرات الآلاف

---

(1) https://www.youtube.com/watch?v=eeQDLcOuVls

من التذاكر المباعة، ملايين المشاهدات وعشرات الملايين من الإعجابات والمشاركات، كلهم يبحثون عن المتحدثين والملهمين الذين يرشدون الشباب إلى اتباع الشغف، وكيفية البحث عن الشغف، وشاهد كيف ستتغير حياتك 180 درجة إذا سرت وراء شغفك.

في فيديو آخر يقوم أحد المدربين المصريين Life Coach في إحدى ندواته باستئذان جمهوره في القيام من كراسيهم المريحة، ويأمرهم بتقديم إحدى رجليهم وتأخير الأخرى، ثم الوقوف في وضعية الاستعداد للقتال، وفجأة تبدأ هيستيريا في القاعة المخصصة للندوة، يردد الحضور جميعًا جملة واحدة (لازم أنجح!) في حفلة أشبه بحفلة جنون جماعية، يكرر الشخص الجملة ذاتها وهو يضرب بقبضة يده أمام صدره وكأنه يضرب فشله المتجسد أمامه ويغيظه بهذه الجملة[1]. لا تتعجب من المحاضر بل تعجب من الحضور، أين ذهبت عقولهم عندما يقومون بهذا التمرين الخالي من المعنى؟

يبدأ أغلب هؤلاء المتحدثين خطاباتهم بأنهم (بدأوا من الصفر) حيث كانت ظروف الحياة قاسية ويبدءون في سرد حكاياتهم الأسطورية حول مطاردتهم لأحلامهم الوردية منذ طفولتهم البائسة، وكيف أنهم تخلوا عن متع كثيرة من أجل التمسك بطموحاتهم، ثم يشرعون في تحفيز الناس ويشجعونهم بتخطي العقبات وعدم التخلي عن شغفهم، ويختمون بالإكليشيه المتكرر في كل محفل وفي كل فيديو تحفيزي تقريبًا: (اتبع شغفك!).

---

(1) https://www.youtube.com/watch?v=XeUmo4cQBAk

تتكرر هذه الخطابات التحفيزية Motivational Speaks على وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مهول، أن تكون Social Media Influencer يعني أن تشجع الناس ليعضوا على شغفهم بالنواجذ، يخرج أحمد الشقيري في إحدى المحافل وهو يحمس الناس للتمسك بما يعشقون، ليحققوا ما وُلدوا أساسًا من أجل تحقيقه، ويختم كلامه بالعبارة النمطية: (إذا عملت ما تحب فلن تحتاج إلى العمل بقية حياتك)[1]. تصفيق حار من الجمهور.

هذه الشعارات والإجابات المريحة تميل النفوس إليها. وكلما كانت الإجابة أسهل كلما كان الإقبال عليها أشد. هل تعاني من أزمة عاطفية، أو تجد عثرات في طريق الثروة الطائلة؟ أو ربما تتمثل أزمتك في وظيفة لا تجدها في وطن تعصف به البطالة؟ لا بأس إذن؛ لأن شخصًا ما، يرتدي حُلّة أنيقة ويحمل في سيرته الذاتية عددًا غير منطقي من الشهادات، سيقرر أن كل تلك الأمور بسيطة وسهلة الحل.

العمل هو النجاح.. فعلًا؟

تقدم سردية (اتبع شغفك) تصورًا للشخص ينبغي أن يسير عليه كما رُسم: لا تبحث عن قدراتك وإنما ابحث عن شغفك، لا تسر وراء إمكانياتك والفرص التي أمامك وإنما سر وراء أحلامك ومشاعرك. وعندما يريد أحدهم ضرب مثال لحالة نجاح سارت وراء شغفها حتى حققت أموالًا طائلة وشهرة كبيرة، يعطون أمثلة لرجال أعمال كبار تفانوا في عملهم واجتهدوا حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه.

---

(1) https://www.youtube.com/watch?v=fiGf8rCp6bw

هذه البروباجندا دفعت أكثر من ثلث الأمريكيين إلى الاعتقاد بأن (العمل الجاد) هو سر النجاح[1]. وألقى هؤلاء اللوم على كسل الشخص وخموله، فالفقر ليس مشكلة لامساواة، ولا هو ناتج من نتائج الاستبداد، ولا هو أحد نتائج لاعدالة المنظومة الرأسمالية، بل أنت سبب فقرك، أنت فقير لأنك فاشل وبليد.

هذا بالضبط ما قاله أحد مالكي إحدى سلاسل الصيدليات المصرية التي صعدت صعودًا صاروخيًا في أقل من سنة واحدة واستحوذت على عشرات ومئات الصيدليات المصرية في غمضة عين. قال هذا الرجل في لقائه مع أحد الإعلاميين: (من وصل إلى 35 سنة وما زال فقيرًا فهو يستاهل [يستحق] الفقر). هنا يبلغ هذا الخطاب التنموي قمته، فاللوم ليس على النظام الفاسد ولا على اللامساواة الاجتماعية وسوء توزيع الثروات ورداءة قوانين تنظيم العمل والسوق، وإنما أنت كفرد من تستحق أن تُلام. بغض النظر أن هذا الرجل لم يخبرنا كيف كون ثروته ولا إلى أي عائلة تنتمي ولا كيف أصبح شريكًا في هذه السلسلة ابتداءً.

تناسى هذا الخطاب فكرة أن انتشال عائلة بأكملها من الفقر والترقي بها اجتماعيًا من الطبقة الفقيرة إلى الطبقة المتوسطة أو من المتوسطة الدنيا إلى المتوسطة العليا هو أمر عسير جدًّا وغير متكرر حدوثه بشكل دائم، هذه الحقيقة البسيطة تؤكدها مجلة Vice الكندية في تقرير لها بعنوان (متأسف، ولكن أن تولد غنيًا لا يزال يؤدي إلى نجاح أكبر من

---

(1) Most See Inequality Growing, but Partisans Differ over Solutions, Pew Research Center, 2014.

الاجتهاد في المدرسة)، ذكرت فيه أن التعليم بالتأكيد مهم، لكن الشهادة الجامعية والاجتهاد في الدراسة والعمل الدءوب ليست أمورا كافية لترقية الناس القادمين من خلفية فقيرة اجتماعيًا[1].

أنا لم أنجح في شغفي إذن أنا فاشل

ما المشكلة هنا؟

المشكلة أن نفسية الشخص تعانق السماء عند سماع مثل هذه الخطابات، وتتوقد روحه بالحماسة وتشتعل جوارحه للسعي في إنشاء شركته الصغيرة طبقًا للوعود التي قدمها المتحدثون التحفيزيون، لقد تعاطى جرعة من المخدرات الوهمية التي رسمت عالمًا سعيدًا متفائلًا له، وها هو الآن يسعى للوصول كما وعده المحفزون. فبالنهاية، من منا لا يريد طريقًا سهلًا ومريحًا للنجاح؟

وما تلبث أن تنهار معنويات الشخص بالكلية في اللحظة التي يقرر فيها النزول إلى أرض الواقع، فلم يكن هناك موسيقى لطيفة ولا متحدثًا لبقًا ذا ملابس أنيقة يقف على منصة فخمة، ولم يجد الشاب نفسه محاطًا بأكوام من الأموال وعاصفة من التصفيق الحاد على أدائه الدءوب، بل أنه على النقيض وجد أن الواقع مرير وصعب، والسوق مليء بالمشاكل والمتاعب، فقابل عشرات ومئات العقبات أمام نجاحه، وخسر أمواله كلها واستثماره الصغير في مشروعه الذي ما زال وليدًا، ويضطر في النهاية إلى غلق المشروع والعودة إلى نقطة الصفر، ناهيك عن دخوله في دوامة الديون التي أثقلت كاهله.

---

(1) Alexis Chemblette, Sorry, Being Born Rich Still Leads to Success More Than Working Hard in School, Vice, 18 Oct 2017.

هذه ليست حالة واحدة بل هي أغلب من يبدءون في تتبع شغفهم ويسعون إلى تأسيس شركة ناشئة Startup، فالحقيقة المرّة التي يخفيها التحفيزيون عنا هي أن 90 ٪ من المشاريع الناشئة والشركات والأعمال الصغيرة تنتهي بالفشل وتفكيك المشروع أو الشركة، أي إنَّ شخص واحد ما بين كل عشرة أشخاص سيكون هو الرابح الوحيد، كما وضحت الصحفية بجريدة The New York Times إيرين جريفيث في مقالها بمجلة [1] Fortune.

ولكن الأعمال الصغيرة ربما لا تدوم كذلك إذا تخطت عقبة السنة الأولى، ففي الولايات المتحدة تبلغ نسبة فشل المشاريع 50 ٪ بعد خمس سنوات من بدئها، أما إذا استمرت خمسة أخرى فإن النسبة ترتفع إلى 70 ٪[2]. بمعنى أن ثلاثة أشخاص فقط من بين كل عشرة أشخاص «ناجحين» سيتمكنون من تحقيق حلمهم في نهاية المطاف، أما البقية فسيغرقون في دوامات اليأس والديون وما يتبع ذلك من إرهاق وتفكك أسري ومشاكل نفسية واجتماعية.

نحن إذن إزاء شخص مفعم بالأمل وباحث عن شغفه ولاهث وراء تحقيق طموحه في بناء شركة صغيرة، يصف جيفري أرنت، أستاذ علم النفس بجامعة كلارك، تصور هذا الشاب عن العمل قائلًا: (فهو يؤمن أن العمل ليس وظيفة فحسب وإنما مغامرة كذلك، رحلة لتنمية الذات

---

(1) Erin Griffith, Why startups fail, according to their founders.

(2) Ibid.

وتحقيقها، أمر يتوافق مع مهاراته ويعطيه شعورًا بالمتعة والامتلاء)[1]. وغنيٌّ عن القول أنَّ هذا ليس تصورًا واقعيًا عن الوظائف، التي يغلب عليها الروتين والملل والإجراءات غير الممتعة.

تحطمت إذن كل أحلام الشاب على صخرة الواقع وبدلًا من أن يجد نفسه محققًا لشغفه فإنَّه يبدأ في الإفاقة من مخدرات الشغف ليكتشف أنَّه حاليًا يعمل بوظيفتين من أجل سداد ديونه وتسديد مستحقاته ودفع فواتيره، وربما يدخل في دوامة من اليأس والإحباط التي تنتهي بالاكتئاب، ويصبح عرضة لفقدان الثقة في نفسه وفي أي عمل في حياته، بل في قدرته على الإنفاق وإعالة أسرة.

في برامج المسابقات على وجه الخصوص تظهر معالم هذا الإحباط بشكل واضح: آلاف المتقدمين يخوضون الاختبارات التجريبية والمراحل البدائية من مسابقات الغناء أو الرقص أو استعراض المواهب، ورغم أنَّه من بداهة القول إنَّ أغلب المتقدمين لا يمتلكون حتى نصف المهارة المطلوبة من أجل تقديم ما يقدمونه، إلا أنهم يتفاجأون بالرفض ويدخلون في هيستريا بكائية أو في نوبة غضب وكأنهم لا يرون بأم أعينهم مدى افتقارهم البيّن للحد الأدنى من المهارات المطلوبة للمسابقة.

---

(1) Jeffrey Arnett, Oh, Grow Up! Generational Grumbling and the New Life Stage of Emerging Adulthood—Commentary on Trzesniewski & Donnellan (2010), Perspectives on Psychological Science 5, no.1 (2010): 89 - 92.

لقمة العيش أولا

لكن تعالوا نعيد ترتيب بعض الأوراق.. ولنسأل سؤالًا بسيطًا:

- ما قيمة الشغف إذا لم تكن قادرًا على تأمين معيشتك؟ وما فائدة الشغف إذا لم تجد ما يسد رمقك؟
- وما أهمية الشغف إذا لم تستطع الإنفاق على زوجتك وعيالك؟

الشاب الصغير أو الفتاة اليافعة اللذان يسمعان الخطاب التحفيزي، وهما في مقتبل عمرهما، لماذا يتم تخديرهم بهذه المسكنات التحفيزية بدلًا من رسم خطط واقعية لهم وتوجيههم إلى آليات السوق ومتطلباته والمهارات اللازمة له بالفعل؟

في كتابه (So Good They Can’t Ignore You) خصص المؤلف كال نيوبورت، الأستاذ المساعد بجامعة جورج تاون، الفصول الثلاثة بالكامل لتفكيك خطاب اتبع شغفك.

وفي المقابل رسم نيوبورت طريقًا أكثر واقعية للعمل والتوظيف ينتشل الناس من مخدرات الشغف ويضعهم في إطار الواقع المرير ويعطيهم نصائح من أجل تكييف نفسهم على هذا الواقع والتطوير من أنفسهم والتعامل معه من حيث هو واقع لا الاستعلاء عليه أو تجاوزه[1]. أما دان لوك، اليوتيوبر الأمريكي الجنسية الآسيوي الأصل، فيتفق مع نيوبورت ويشير إلى أنَّ ملاحقة شغفك أمر جائز ولا إشكال فيه بل هو أمر مشروع ويزيد من فرص نجاحك وتقديرك لذاتك، لكنك لا يمكن أن

---

(1) Cal Newport, So Good They Can’t Ignore You.

تبدأ به حياتك، إذ إنَّ تحقيق الشغف ليس هدفًا أوليًّا بل هو آخر خطوات السلم.

وفي كلمته التي وجهها إلى المتأثرين بخطاب التحفيز هذا يقول لوك: (ليس لديك الحق أن تتكلم عن الشغف قبل أنْ تكون قد أمّنت معيشتك، إذا لم تستطع دفع فواتيرك ولم تكن داعمًا لعائلتك، ولم تكن زوجًا أو زوجة جيدة وداعمة لأطفالها، فليس لديك الحق في اتباع شغفك.. اتباع شغفك لا يعني أنك ستحظى بحياة ناجحة، لأنَّ اتباع شغفك يعني قيامك بما يريحك ويوافق هواك، وهذا لا يجني المال، أنت تحتاج إلى تضحية)[1].

نفس الأمر يؤكده الإعلامي الأمريكي مايك رو محذرًا الناس من اتباع نصيحة اتبع شغفك دون الالتفات إلى واقع السوق: (نصيحة (اتبع شغفك) هي نصيحة كارثية، عندما يتبع الناس شغفهم، تفوت عليهم كل الفرص التي لا يعرفون أنَّها أصلًا موجودة)[2]. يمكننا إذن استبدال هذا الخطاب الشغوف البائس بخطوتين عمليتين: الأولى هي التطوير المستمر في مهاراتك، والبحث عن الفرص لا الشغف، وخوض تجارب جديدة، وتنويع مصادر دخلك قدر إمكانك، والتعلم الدائم بلا توقف، فكلما زادت مهاراتك وعلمك زادت معهما فرصك في الحصول على مصادر دخل أفضل.

حاول إذنْ أن تطرح مخدرات الشغف جانبًا وتبدأ في عالم المهارات والفرص والتجارب الحياتية. وكن على يقين أنك لن تعمل ما تحب،

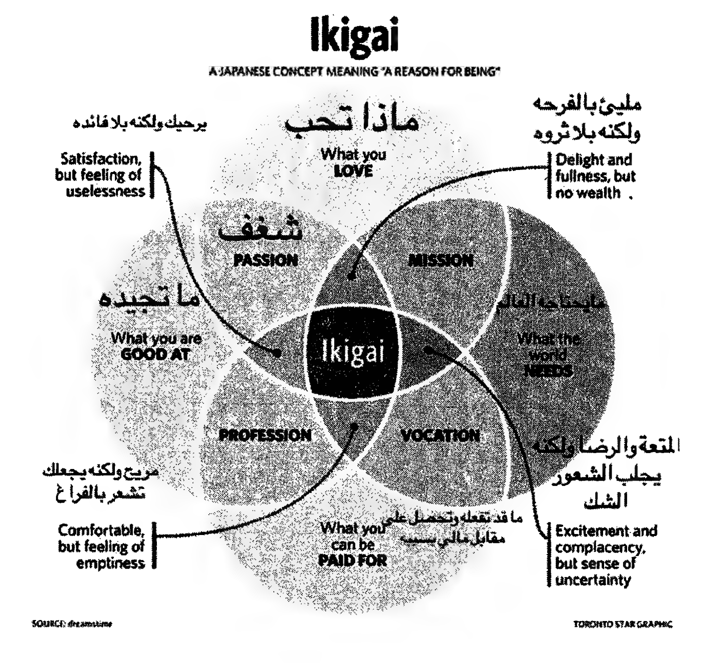
---

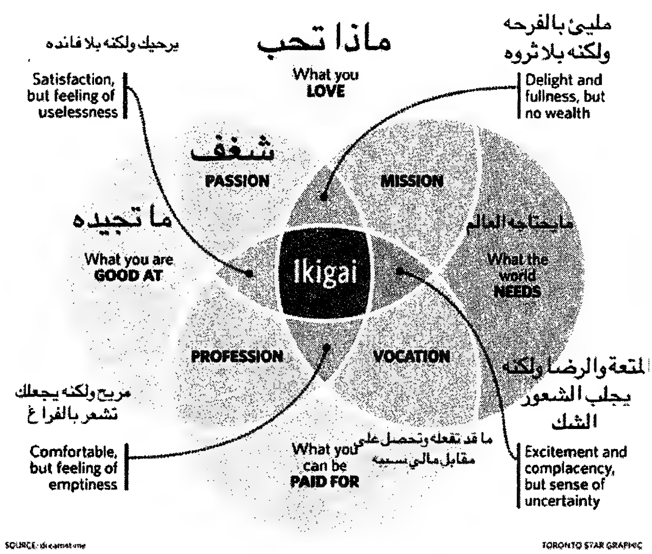
(1) https://www.facebook.com/partolomio/videos/2438331779789681/

(2) https://www.youtube.com/watch?v=CVEuPmVAb8o

لأن البدايات دائمًا صعبة، والتعلم أمر مرهق، والالتزام صعب، والمثابرة مرهقة لكنها مثمرة في نهاية المطاف.

أمَّا الخطوة الثانية فهي تحقيق التوازن بين أربعة دوائر في حياتك: دائرة الشغف واهتماماتك الشخصية، ودائرة العمل والكسب والدخل، ودائرة المهارات والإمكانيات، ودائرة الرسالة والدعوة المطلوبة منك دينيًا. ويمكننا هنا الإفادة من نموذج إيكيجاي، وإيكيجاي هي كلمة يابانية تعني ما يستحق العيش من أجله. يتكون نموذج إيكيجاي من 4 دوائر.





الدائرة الأولى هي (ماذا تحب؟) وتتكون من الأشياء الموجودة في حياتك التي تغمرك بالسعادة ويشع قلبك بالحب كلما كانت موجودة. أما الدائرة الثانية تعبر عن (ماذا تجيد؟) وتملأ فيها المهارات الفريدة التي تملكها والمواهب التي وُجدت فيك بشكل طبيعي دون أن تحاول تنميتها.

الدائرة الثالثة هي (ما قد تفعله وتحصل على مقابل مالي بسببه) وهو ببساطة الوسيلة التي تجني بها المال وتوفر متطلبات المعيشة. ثم أخيرًا الدائرة الرابعة، وهِي (ماذا يحتاج العالم؟) فهي التأثير الذي تريد أن تضحي من أجله وتشعر بالمعنى عند القيام به.

الحالة المثلى التي يطلق عليها (إيكيجاي) تحصل وفقًا للرؤية اليابانية عندما يتم ملء الأربعة دوائر من خلال عمل واحد. حينذاك يصل

الإنسان إلى قمة تحقق الذات والشعور بالسعادة. لكن هذا بالطبع لا يحصل لجميع الناس، فالمسلم في الغالب لا يكتسب من وراء الدعوة إلا الله، كما أن السوق الرأسمالي يوفر وظائف لا تتلاءم مع رغبات العاملين، وفوق ذلك فإن شغفك في أحيان كثيرة لا يتوافق مع مواهبك وقدراتك وحدودك.

ما هو دورنا إذن؟ دورنا أن نحقق توازنًا بين هذه الدوائر، وألا نجعل أي دائرة تطغى بشكل كامل على بقية الدوائر، فالإنسان الذي يهب نفسه مثلًا للدعوة والنشاط التطوعي بشكل كامل لن يجد ما يسد رمقه في نهاية المطاف، والإنسانة التي تسير وراء شغفها وتستنفد فيه كل وقتها لن تستطيع البذل في ميدان الدعوة والتربية الإسلامية، كما أنَّ الشاب الذي يملأ كل وقته بالوظيفة فقط لن يتمكن لا من الدعوة ولا من فعل ما يحبه.

وهكذا ينبغي على الإنسان التخطيط بشكل مضبوط لحياته، وأن يفرق بين الدخل الذي ينبغي الحصول عليه، والدعوة التي يفرض عليه العمل فيها، والشغف الذي يسعى إلى تحقيقه، والمهارات التي يمتلكها.

فإذا أراد القارئ الاستزادة في هذه الناحية، وكيفية تحقيق الاستقلال المالي قدر وسعه بعيدًا عن السيستم الرأسمالي الذي يطحن العاملين فيه ويدخلهم في دائرة لا نهائية من الإنهاك والعمل، فأنصحه بقراءة الفصل السادس من كتاب (الهروب من السيستم: الحياة البسيطة وتحقيق الاستقلالية الذاتية في زمن الأزمات).

الفصل الثامن

مفتاح النجاة: أنا مريض نفسي إذن أنا أفعل ما أريد

في سبتمبر 2019م ظهر فيديو على السوشيال ميديا لأب يعلم ابنته الصغيرة كيف تمشي على رجليها دون الاتكاء على شيء، كان من الواضح أن الفتاة ما زالت صغيرة السن ولا تقوى عضلاتها على حملها بعد، ولم تتعلم الفتاة البريئة كيفية المشي حتى تلك اللحظة. المشكلة أن الأب كان يضرب هذه الفتاة بطريقة بشعة من أجل إرغامها على المشي في التو واللحظة، كان الفيديو وحشيًا ومؤلمًا للغاية، فقد ظهر الأب وهو يصفع ابنته على وجهها وهي تصرخ ثم يضربها على بطنها بقوة مخيفة حتى تستطيع المشي، ثم يقوم الأب بحملها من يديها في الهواء ويهوي بها على الأرض حتى تمشي فتقع الفتاة من فرط ضعفها فيضربها أبوها ويعيد الكرة، والفتاة لا تتوقف عن الصراخ والبكاء ويملأ وجهها الخوف والرعب.

أثار الفيديو عاصفة من ردود الأفعال الغاضبة، وبالفعل ألقت الشرطة السعودية القبض على صاحب الفيديو، وانتهت القصة على ذلك. لكن ما نريد الإشارة إليه تحديدًا هو أنَّه بعد يومين من تداول الفيديو، ظهر أحد جيران هذا الأب وقد تعرف على صاحب الفيديو، فطرق على بابه وأخبره بما يحدث على وسائل التواصل وطلب منه تصوير موقفه ورده على هذا المقطع الوحشي.

صور جار الأب معه فيديو بالفعل، فخرج الأب مستعطفًا الجمهور وفي حالة حزن وتباكٍ واضحة، وقال إن هذا المقطع قديم وأن أم البنات - زوجته - قد تركتهم منذ أسبوعين وهو يعاني مع تربية أبنائه، ثم وضح أن هذا المقطع تم استخدامه بشكل كيدي من قبل زوجته لأغراض دنيئة. ثم برر موقفه بأنه كان يمر بحالة نفسية سيئة، وهذا كل ما في الأمر. وبالفعل بدأت بعض حالات التعاطف تظهر في تعليقات فيديو اعتذاره: (التمسوا له العذر، لو كنتم مكانه لكنتم فعلتم نفس الشيء، إنه مريض نفسي وينبغي أن نتفهمه وأن نشفق عليه لا أن نعاقبه). فصارت حالته النفسية وكأنها مبرر قوي يسوغ ضربه الوحشي لابنته.

حادثة أخرى تزامنت - قدرًا - مع حادثة هذا الأب في سبتمبر 2019م، وهي خروج الناشط السياسي المصري وائل غنيم على صفحته الشخصية ليبث سيلًا متواصلًا من الفيديوهات، كان غنيم أحد أبرز شباب انتفاضة 25 يناير 2011م، واستمرت مشاركته في المشهد السياسي حتى أصبح أحد الرموز التي يتم التفاوض معها وتقديمها في المحافل المحلية والدولية، وازدادت شعبيته بشكل غير مسبوق لأي شاب في مصر. ثم انتهت مسيرته السياسية يوم 2013/ 7/ 3م، ولم يظهر للعلن من بعدها.

وفجأة عاد غنيم للظهور مرة أخرى على الساحة العامة بعد 6 سنوات من الانقطاع التام، ولكن هذه المرة وهو يحلق شعره وحواجبه، ويشتم ويسب بأقذع الألفاظ بمناسبة ودون مناسبة، في سبتمبر 2019م. وبدلًا من نهيه عن هذا المنكر الفاحش، أو صده عن هذه الأقوال والأفعال المستقبحة، انهالت التعليقات المتعاطفة معه: وائل غنيم مريض نفسي، التمسوا له العذر فهو مضطرب نفسيًا، أنت لا تعلم حالته النفسية فلا

تحكم عليه. رغم أنَّه لم يتم تشخصيه في أي جلسة تخصصية بأي اضطراب نفسي، ولكن توالت حالات التعاطف تعليقًا وراء تعليق[1].

غضت هذه الموجة من التعاطف الطرف عن أي إجرام ارتكبه غنيم في حق التاريخ أو في حق المشاهدين بهذا السيل الممطر من الشتائم الذي يلفظه على متابعيه في كل فيديو وراء الآخر، وتغاضى هؤلاء المتعاطفون عن أي فحش أخلاقي يتلفظ به لا لشيء إلا لأنه «مريض نفسي».

بالطبع لم يكن هذا هو الحال، نعم ربما يكون غنيم قد تأثر سلبًا بالأحداث الأخيرة كما تأثر جيل الشباب بأكمله، لكن ما لم يفهمه هؤلاء هو أن وائل غنيم كان يعيد تسويق صورته على السوشيال ميديا فيما يسمى في علم التسويق بـ Rebranding، وهي استراتيجية تسويقية تهدف إلى تجديد العنوان والرموز والخطاب والمفاهيم من أجل إنشاء هوية جديدة ومختلفة عما هو مستقر في أذهان المستمعين والمتابعين[2].

وبدأ وائل غنيم في السخرية ممن يطلقون عليه مريضًا نفسيًا، واستهزأ وتفحش مع متابعيه الذين يصفونه بهذا الوصف، حتى صرح في أحد فيديوهاته أنه لم يحلق شعر وحواجبه إلا «ليأخذ الترند من على السوشيال ميديا»، وهو اعتراف صريح بأنَّه ما فعل ذلك إلا لجذب الانتباه

(1) قام بعض المتخصصين بتشخيص وائل غنيم باضطرابات نفسية مختلفة من خلال فيديوهاته، ونشروا ذلك على صفحاتهم الشخصية على مواقع وسائل التواصل، فنالوا هجومًا شديدًا بسبب سطحية التحليل وتسرع التشخيص.

(2) Laurent Muzellec and Mary Lambkin, “Corporate rebranding: destroying, transferring or creating brand equity?”. European Journal of Marketing. 40 (7/8): 803 - 824.

والأضواء له، وقد كان. وتفاقمت موجة التعاطف بشكل أكبر في نوفمبر 2019م عندما صرح غنيم على صفحته الشخصية أنَّه خان زوجته، وأنَّه لأول مرة يعلن ذلك لأي شخص، الأمر الذي أدى إلى طلاقه من زوجته فور تصريحه لها بخيانته مع أكثر من امرأة.

وعلى الرَّغم مما تمثله هذه الحالة من مشهد واضح من مشاهد الزنا للمحصن، ومن مشاهد المجاهرة بالمعصية، وتطبيع الفاحشة في المجتمع، لكن بسبب عقلية (اعذروه فهو مريض نفسي) التي تعبر عن شكل من أشكال الهشاشة والتهرب من المسئولية، فقد خرج سيلٌ من التعليقات يشجع غنيم على ما فعله من إعلان للزنا، ويدعم مجاهرته بالمعصية تلك، كل هذا بدلًا من الأخذ على يديه أو حتى إنكار ما فعله بالقلب، وذاك أضعف الإيمان.

التعاطف مع الأشرار

هذه الحالة من التعاطف مع الأشرار أو مع الأفعال الشريرة ليست وليدة اليوم، وإنَّما هي تابعة لسياق ثقافي يهدف إلى رفع الحالة النفسية إلى درجة من القداسة، تجعلها وكأنها المحرك الرئيس لكل الأفعال، ومن ثم فإن الفعل ذاته لا يمكننا محاسبة فاعله قبل أن «نتفهم» حالته النفسية في وقت الفعل، حتى تصير حالته النفسية عذرًا مقبولًا لأي إجرامٍ كان، أو على الأقل مبررًا لتخفيف الجزاء من على عاتقه.

لاحظ الكاتب والباحث المصري عمرو كامل توجه هوليود بأكملها إلى هذا المنحى، ويتذكر أن ماليفسنت Maleficent، الساحرة الشريرة أو سيدة كل الشرور في عالم ديزني منذ فيلم الجميلة النائمة Sleeping Beauty الصادر عام 1959م، كان يبغضها من قلبه بسبب ما ترتكبه من شرور تجاه

الأبرياء، وظل على هذا الحال من البغض لها حتى قررت شركة ديزني إعادة إنتاج قصة ماليفسنت عام 2014م، وتعرض منه الجزء الثاني عام 2019م.

في فيلم 2014م قدمت ديزني ماليفسنت لكن ليس بالصورة الشريرة المعتادة وإنَّما عادت ديزني إلى طفولة هذه الساحرة، وسلطت الضوء على قسوة والدها وكيفية حرمانه لها من حبيبها الملك هنري، ثم خطط والدها لغواية الملك هنري بالمال والسلطان، فقطع جناحي ماليفسنت الطيبة البريئة الَّتي كانت تدافع عن شعبها، وتركها تغرق في دمائها مكسورة الجناح، فامتلأت حياتها بشعور الخيانة ورويدًا رويدًا تأججت بداخلها نار الانتقام، حتى صارت الساحرة الشريرة التي نعرفها اليوم.

وفي نهاية الفيلم الذي يركز على الخلفية الدرامية للشرير وحالته النفسية وأطوار حياته التي أدت به إلى لعب دور الشر، يمكن للمشاهد بكل سهولة أن يتعاطف مع ماليفسنت، ويبكي من أجل الحال التي وصلت لها، ويلتمس عددًا كبيرًا من الأعذار من أجل التمهيد للتسامح معها والتعايش معها بشكل لطيف وإيجابي.

لاحظ كامل أن ظاهرة التعاطف مع الأشرار تظهر في العديد من الأفلام: ديدبول Deadpool، الفرقة الانتحارية Suicide Squad، أنا الحقير Despicable Me، وغيرها من الأفلام التي تعزز من ثقافة عدم الحكم على الأشخاص من خلال أفعالهم وإنَّما من خلال حالاتهم النفسية والتجربة الحياتية الخاصة بهم، لأننا كلنا بالنهاية فاسدون وربما نرتكب ذات الأفعال الإجرامية لو كنا مكان هؤلاء[1].

---

(1) عمرو كامل، كريم طه، محمد الهمشري، الأشرار، (القاهرة، دار ليلى: الطبعة الثانية 2017).

وكان أوضح فيلم تجلى فيه هذا النمط الجديد من التعامل مع الجرائم والأشرار هو فيلم Joker المعروض عام 2019م، فقد اجتاح العالم وقت عرضه موجة من التعاطف غير المسبوق، وحصد الفيلم على عدد تاريخي من المشاهدات والتذاكر المباعة في أول أيام عرضه[1]. والسؤال هنا: لماذا صرنا نتعاطف مع واحد من أكثر الناس في الإعلام شرًا بعد أن كنا نبغضه ونبغض جرائمه وأفعاله الشريرة؟!

المتهم مجرم حتى تضع نفسك مكانه

(الشرير هو الشرير وأفعاله ما زالت مروعة كما هي، لكننا ننظر الآن إليه بصورة جديدة لا أكثر).

في دراسة بعنوان: (تأصيل الشخص السيء: وجهات نظر نفسية) يتساءل الباحثون: لماذا صرنا نتعاطف مع الأشرار بدلًا من كراهيتهم؟ لماذا لو رأينا رجلًا يسرق 150 مليون دولار نفرح لفرحه ونحزن لحزنه؟ ماذا لو كانت هذه السرقة تمت من أموالنا، ماذا سيكون شعورنا حينذاك؟

يقدم الباحثون الإجابة: كلما تم تصوير لنا خلفية عن معاناة الشخص الشرير فإننا نميل إلى عزو أفعاله الشريرة إلى الظروف الخارجية لا إلى شره الداخلي، فقسوة طفولته وطلاق والديه وغلظة رب عمله وفساد النظام السياسي والاقتصادي هو ما يدفع الشرير إلى ارتكاب الشر، والمسئول عنها هو الظروف لا إرادة الشرير. ومن ثم يصير الشرير ضحية بدلًا من مجرم[2].

---

(1) لعرض تفصيلي حول فيلم الجوكر تحديدًا، انظر حلقة الدحيح بعنوان (الجوكر) على يوتيوب.

(2) Richard Keen et al, Rooting for the Bad Guy: Psychological Perspectives.

لا تحكم إذن على أي شرير أو متهم من خلال تصرفاته، فقبل أن تحكم على مواقفه الإجرامية ينبغي عليك أن تعيش معه حياته وتضع نفسك مكانه، وستجد أنك تتفهم موقفه بشكل كبير. لا تحكم على الأفعال من منظورك، بل احكم عليها من منظور مرتكبها أو فاعلها، وحينها ستجد مساحة هائلة لتسويغ جريمته.

ومع موجة تبرير الأفعال الشريرة عبر التركيز على الخلفية الدرامية للشخص الشرير وتوضيح مبررات ميوله الشريرة للمشاهدين، ظهر ما أطلق عليه فكرة موات الشرير Villain Decay وتعني خوف المشاهد وكراهيته للشرير عندما يظهر في الفيلم لأول مرة، لكنه مع تتابع الأحداث يبدأ في اتخاذه مادة للضحك أو للسخرية أو للتعاطف.

وبدلًا من أن يكره المشاهد الشرير ويحاسبه بشدة على أفعاله الإجرامية ويبغضه من أجل شره وارتكابه للمحرمات، تتحول مشاعر الغضب والكراهية والبغض هذه إلى مشاعر التعاطف والتفهم والتسامح والتقبل مع الأشرار، ما يخلق عالمًا من التماهي مع الشر والتسامح مع الحرام والتساهل مع الجريمة.

ضحية أم مجرم؟

«الاضطراب النفسي للأسف مصطلح يتم استخدامه وتعريفه بشكل فضفاض»

آلان لشنر، أستاذ علم النفس بجامعة باكنل الأمريكية.[1]

---

(1) Alan Leshner, (2019). Stop blaming mental illness. Science, 365(6454), 623 - 623.

إذا فتحنا باب تبرير الأفعال عبر حالة مرتكبها النفسية فإننا يمكننا أن نصنع (فلتر) ننتقي من خلاله أي الحوادث يمكننا تبريرها عبر حالة مرتكبها النفسية وخلفيته الحياتية من أجل إثارة التعاطف معه، فما سقف هذا المبرر؟

هل يصبح الاضطراب النفسي شماعة نعلق عليها أي خطأ؟

هل تصير حالتنا النفسية تذكرة مجانية تزيل عن كواهلنا تحمل مسئولية أفعالنا وسلوكياتنا؟

إذا أردنا أن نبرر الجريمة ونسوغ الحرام بدعوى (المرض النفسي) فإننا سيمكننا أن ننتقي أي الحوادث يمكننا أن ندينها وأي الحوادث يمكننا أن نبررها. وليس أدل على ذلك - مثلًا - مما حدث في مارس 2019م حينما استيقظت نيوزيلاندا على حادث مروع يجمع هول المأساة وصدمة الوحشية غير المسبوقة. ففي تلك البقعة الهادئة والبعيدة من العالم، وبينما يستعد المسلمون لصلاة الجمعة في مدينة كرايستشرش، دخل سفاح أسترالي الجنسية مسجد (بلال) وفتح النار من سلاحه الآلي على المصلين العزل، ثم انتقل إلى مسجد (لينود) وأطلق الرصاص على المصلين فيه أيضًا، ما أدى إلى استشهاد خمسين مسلمًا ومسلمة وإصابة خمسين آخرين. كما كان بحوزة القاتل سيارة مفخخة، استطاعت الشرطة تفكيكها قبيل انفجارها. قدم هذا الشاب طلبًا لإجراء اختبارًا لصحته النفسية، لماذا؟ لأن الاضطراب النفسي يعني إعفائه من المحاكمة وتخفيف - أو حتى إلغاء - العقوبة القانونية عليه.

وقبل هذه الحادثة، تحديدًا في أبريل 2018م، قام أحد المواطنين الألمان بعملية دهس في مدينة مونستر الألمانية ذهب ضحيتها ثلاثة قتلى

وعشرون جريحًا. وصفت شرطة المدينة أن منفذ العملية مريض نفسي وليس إرهابيًّا، ولديه ميول انتحارية[1].

هذا الجنوح لتصوير المجرمين بأنَّهم مرضى نفسيون ليس خاصًا بحالة معينة فحسب، ففي إحدى الدراسات تتبع الباحثون 146 شبكة إعلامية بين عامي 2008 و2012، وكشفت الدراسة أن 81 ٪ من أخبار الإرهاب التي قدمتها هذه البرامج قد نفذها مسلمون، وهي نسبة تتجاوز نسبة مرتكبي جرائم العنف والقتل في الولايات المتحدة بواسطة مسلمين[2].

وفي أغسطس 2017م قامت صحيفة واشنطون بوست بتقرير يقارن بين هجوم ديلان روف، اليميني الأمريكي المتطرف، على كنيسة شارلستون الذي قتل خلاله تسعة مواطنين من الأفارقة الأمريكيين، وبين هجوم عمر متين المنتمي إلى تنظيم داعش على ملهى ليلي مخصص للشواذ جنسيًا في فلوريدا.

ومع تقارب الحادثتين زمنيًا ووقوع كلاهما بأيدي مواطنين أمريكيين، نقبت صحيفة واشنطن بوست عن التغطية الإعلامية لكلا الحادثتين. في الحادثة التي ارتكبها مواطن مسيحي تبين أن وسائل الإعلام استخدمت مصطلح (الاضطراب النفسي) ثلاثة أضعاف عن استخدامه مع حادثة ارتكبها مواطن مسلم. وعلى النقيض استخدمت كل وسائل الإعلام

---

(1) https://www.facebook.com/watch/?v=1831022603867999

(2) Travis L. Dixon, Charlotte L. Williams, The Changing Misrepresentation of Race and Crime on Network and Cable News, Journal of Communication, Volume 65, Issue 1, February 2015, Pages 24 - 39.

مصطلح (إرهابي) في تغطية خبر جريمة المسلم، ولم يتم ذكر الكلمة تقريبًا خلال تغطية خبر جريمة المسيحي[1].

لا تلم المجرم إذن، وإنما لُم مرضه النفسي.. ومن خلال تركيزنا على مرضه النفسي فإننا سيمكننا التهوين من جريمته، والتساهل مع تنزيل العقوبة عليه، لأننا نلتمس له العذر بحالته النفسية التي صارت حَكَمًا لا مرد له.

أنا حزين إذن أنا ملحد

في سياق يعظم الحالة النفسية ويعلي من قيمة الشعور الداخلي للإنسان، يظن الإنسان أنه بوسعه أن يبرر أي فعل وأي فكرة تطرأ على باله، لا لشيء إلا لأنه مستريح نفسيًا عندما يقوم بها. ومن هنا فإننا نجد أن بعض الشباب والفتيات يتجهون إلى الإلحاد بسبب تسخطهم على أقدار الله، فيدفعه هذا السخط إلى الإلحاد فقط لأنَّه يعاني من بعض مشاعر الحزن والضيق. أليست الحالة النفسية هي محرك كل الأفعال؟ إذن فلندع كل شيءٍ جانبًا مقابل الراحة النفسية، حتى لو كان هذا الشيء هو الإيمان ذاته.

وبحكم احتكاكي وخبرتي في مجال الإلحاد[2]، فقد تعاملت مع

---

(1) Bryan Arva, Muhammed Idris and Fouad Pervez, Almost all news coverage of the Barcelona attack mentioned terrorism. Very little coverage of Charlottesville did, The Washington Post, August 31, 2017.

(2) منذ صدور كتابي الأول (لماذا نحن هنا؟ تساؤلات الشباب حول الوجود والشر والعلم والتطور) عام 2016م، بدأت أتلقى حالات لشباب وفتيات يعانين من الشكوك أو اتجهوا بالفعل إلى الإلحاد لأتحاور معهم.

بعض الحالات من هذه النوعية التي لا يمكن تبرير قرارها بالاتجاه للإلحاد إلا بواسطة هشاشتهم النفسية ورقة الإيمان في قلوبهم، سأسرد إليك أيها القارئ بعضًا منها حتى يتسنى لك رؤية هذه الظاهرة معي.

أحد الشباب أخبرني أنَّه كان يصلي في الثانوية العامة (ولم يكن يصلي في حياته سوى في هذه الفترة فقط)، ويدعو الله أن يحصل على مجموع عالٍ ليدخل إحدى الكليات المرموقة، فلما حصل على مجموع منخفض قال لي إنه خُذِلَ وأنه كان غبيًا وساذجًا ولم يكن هناك من يسمع دعاءه، فألحد.

وثمة فتاة أخبرتني أنها ألحدت لأن الإسلام يضع قيودًا على ملبسها وزينتها، وهي تريد أن تشعر أنها أحلى بشعرها مكشوفًا أمام الناس. هذه الفتاة تعاظم بداخلها هواها وصارت وكأنها تعبده - حرفيًا - ، كما قال ربنا عز وجل: ﴿ أَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَٰهَهُۥ هَوَىٰهُ أَفَأَنتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾.

وهناك شاب آخر أعرفه كان يعمل في مجال الإغاثة للحيوانات، فكان يسأل (كيف يرسل الله شابًا ليعتني بالحيوان ويترك الفقراء في الشوارع يموتون من الفقر والبرد؟) فألحد إثر هذا السؤال. وما أشبه هذا الشاب بما قالته قريش قديمًا كما في قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنفِقُوا۟ مِمَّا رَزَقَكُمُ ٱللَّهُ قَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَنُطْعِمُ مَن لَّوْ يَشَآءُ ٱللَّهُ أَطْعَمَهُۥٓ إِنْ أَنتُمْ إِلَّا فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴾.

وقد عرض فيلم (في سبع سنين) الوثائقي حالة لإحدى الفتيات وقد ألحدت بسبب أنها تعرضت للتحرش والهجوم نظرًا لارتدائها للنقاب. وأتساءل بحق: هل هناك آية تصف حال مثل هذه الفتاة أدق من آية: ﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَقُولُ ءَامَنَّا بِٱللَّهِ فَإِذَآ أُوذِىَ فِى ٱللَّهِ .... ﴾؟!

وهناك فتاة أخرى ابتلاها الله بمرض عضال، فألحدت عندما أصيبت بهذا المرض، ثم عادت إلى الإيمان بعدما شفاها الله. ولا أظن أن هناك ما يصف حال هذه الفتاة أفضل من قول الله تعالى: ﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَعۡبُدُ ٱللَّهَ عَلَىٰ حَرۡفٖۖ فَإِنۡ أَصَابَهُۥ خَيۡرٌ ٱطۡمَأَنَّ بِهِۦۖ وَإِنۡ أَصَابَتۡهُ فِتۡنَةٌ ٱنقَلَبَ عَلَىٰ وَجۡهِهِۦ خَسِرَ ٱلدُّنۡيَا وَٱلۡأٓخِرَةَۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡخُسۡرَانُ ٱلۡمُبِينُ ١١ ﴾.

ومن ضمن الحالات أن أحد الشباب أخبرني أن أحدهم قال له أنه غير مستعد للصلاة ولا الصيام ولا الالتزام بتكاليف الدين، لأن (دراسة الجدوى عنده تثبت أن الدنيا أهم من الآخرة والجنة والنار). نعم كما قرأت، دراسة الجدوى تثبت أن الدنيا أقيم من الآخرة.

كما أخبرني أحد العاملين في مجال الرد على الإلحاد بحالة مضحكة مبكية، قال لي: (هناك شاب جلست معه بعدما ألحد كي أحاول رده إلى الإيمان، فسألته عن سبب اتجاهه إلى الإلحاد، فأخبرني أنه ألحد عام 2009م عندما توفي مايكل جاكسون، لماذا؟ لأنه رأى المسلمين يقولون إن جاكسون كان كافرًا فمصيره إلى النار، وصديقنا هذا كان يحب جاكسون حبًا جمًا، فلم يتحمل أن يعتنق دينًا يخبره أن مغنيه المفضل سيُطرح في النار، فاتجه إلى الإلحاد).

وهناك أحد الأسئلة على موقع آسك يقول فيها السائل: (ألحدت منذ كنت 14 عامًا والآن أنا في 16، ينازعني قلبي وعقلي مؤخرًا خصوصًا أن أهلي ليسوا على علم، فبم تنصحني؟). وقد جلست بنفسي مع شاب أخبرني أنه ألحد وهو ابن 13 عامًا. والسؤال هنا ما الذي دفع شابًا في عمر 14 أو 13 عامًا إلى الإلحاد؟ ماذا يفهم أصلًا من حجج الإيمان وشبهات الإلحاد كي يتخذ قرارًا جذريًا كهذا؟

بالطبع عندما بدأت الكلام مع صديقي ذي الـ 13 عامًا هذا وجدت أني أمام خواء فكري غير محدود، وكل ما هنالك أنه كان لا يدري شيئًا على الإطلاق في الدين، ولكنه قرر الإلحاد بسبب شعوره بالضيق من بعض الأمور، فلما تحدثت معه قليلًا أخبرني أنه صار مطمئنًا إلى الإيمان!

ومنذ أشهر أخبرني أحد الأصدقاء: (هناك واحد أعرفه ألحد لأن القطة التي كان يربيها ماتت فكان يتساءل كيف حرمه الرب منها.. وهناك بنت أعرفها ألحدت لأنها كانت تدعو الله كثيرًا بأن يجمعها مع حبيبها، ثم فوجئت أنه يمشي مع صديقتها، فقررت الإلحاد). ثم استطرد صديقي هذا ضاحكًا: (بل أقول لك إنَّه هناك زميل لي قرأ رواية الحب في زمن الكوليرا ففجّرت في نفسه مآسي فتنكّر للسماء وألحد).

إن مجمل هذه الحالات لا تعبر إلا عن تعظيم الحالة النفسية ورفعها إلى حد من القداسة تجعلها تتفوق على أي تفكير منطقي في العالم، إلى حد أنَّ الحالة النفسية تغلبت على الدين ذاته وأصبح الإيمان أهون عند كثير من الشباب والفتيات من حالتهم النفسية. ولو فقه هؤلاء معنى العبودية، والافتقار إلى الله، وكون العبد عبدًا والرب ربًا، لما تجرأ أحدهم أن يرتكب أعظم جريمة في الوجود وهي الكفر باللَّه فقط لأنه يعاني من حالة نفسية سيئة.

وقد راسل أحد الشباب الشيخ هيثم سمير عبد الحميد وقال له بشكل واضح أن إلحاده مجرد شعور نفسي يعتريه بسبب قلة إيمانه، فقال له: (السلام عليكم يا شيخ، أنا تقريبًا كفرت أو ألحدت كما يُسمى بسبب عدم

امتلاكي الرضا بقضاء وقدر الله.. فلو أحببت أن أرجع إلى الإسلام مرة أخرى هل أقول الشهادة أم ماذا أفعل؟ دعواتك بالهداية يا شيخ)[1].

متى يعتبر الاضطراب النفسي عذرًا في الشريعة؟

لندع مسألة الإلحاد جانبًا ونتكلم بوجه عام، متى يمكننا إعذار المرء والتعاطف معه وتخفيف العقوبة من عليه بسبب حالته النفسية؟[2] إن الإسلام لا يعلي الحالة النفسية للمخطئ إلى هذا الحد المقدس كما هو الحال في ثقافة عالمنا الحديث، لكنه في المقابل يراعيها وربما يسقط بسببها العقوبة ويرفع الجزاء عن مرتكب الجريمة في بعض الحالات الاستثنائية.

فالتكليف الشرعي الذي هو مراد الله من الإنسان له شروط ينبغي توافرها، من أهمها: العقل والفهم، أي إنَّ يكون الفاعل مدركًا عاقلًا بما يفعله، والأهلية، أي أنْ يكون الإنسان صالحًا لوجوب الحقوق المشروعة له أو عليه وصحة التصرفات منه.

والاضطرابات النفسية أحيانًا تدخل في باب عوارض الأهلية، أي موانعها، وتعني (الأمور التي تطرأ على الإنسان فتزيل أهليته أو تنقصها أو تغير بعض الأحكام لمن عرضت له).. فالنوم، والجنون، والنسيان، والحيض، والإغماء، وغير ذلك، كلها من العوارض التي تغير أحكام أهلية الإنسان. وفي بعض الحالات النفسية يفقد المريض صلته بالواقع، ويختل إدراكه بالزمان والمكان، ويكون غير قادر على تمييز ما بين يديه،

---

(1) https://ask.fm/haytham_hameed/answers/155802682120

(2) كل ما ورد في هذه الجزئية مستفاد من: جمال عبدالله لافي، أثر المرض النفسي في رفع المسئولية الجنائية في الفقه الإسلامي، (غزة: الجامعة الإسلامية، 2009م).

في هذه الحالات يمكن للقاضي أنْ يخفف أو حتى يلغي المسئولية الجنائية للإنسان بالكامل[1].

لكن لا يمكن فتح الباب على مصراعيه لتبرير أي فعل عبر حالة الجاني النفسية، فكما ينبه جمال لافي في رسالته للماجستير المعنونة بـ(أثر المرض النفسي في رفع المسئولية الجنائية في الفقه الإسلامي): (وما يجب تأكيده: أنَّ تقدير حالة الجاني العقلية ومدى تأثيرها على مسئوليته الجنائية أمر يجب التحرز منه بدقة تامة، وأن يتم ذلك على أيدي أهل الاختصاص من أطباء النفس وفقهاء الشرع. فإثبات المسئولية الجنائية يتطلب بحثًا دقيقًا في وقائع الحادثة وظروفها، ولا يكتفى بادعاء الجاني، أو دفاع المحامي، للّتنصل من المسئولية الجنائية وامتناعها بدعوى الدفاع في صيغة عابرة وكلام مؤثر بأن المتهم قد انتابته حالة نفسية لا شعور له، وأنَّه فقد إدراكه وخرج من دور التعقل إلى دور الجنون المؤقت، أو أنَّه في حالة غير طبيعية سلبته الإدراك والاختيار، وذلك من أجل إثبات براءة موكله أو إثبات منع المسئولية الجنائية عنه كما يحدث اليوم، وللأسف الشديد من أساليب الدفاع ولو على حساب الحق والحقوق!

بل لا بُد لإثبات هذه الحالة من عرضه على أصحاب الاختصاص والخبرة في هذا المجال للكشف عن قواه العقلية ومدى إدراكه

---

(1) حول هذا الموضوع، انظر: جمال عبدالله لافي، أثر المرض النفسي في رفع المسئولية الجنائية في الفقه الإسلامي، (غزة: الجامعة الإسلامية، 2009م).

والتحقق من تأثير مرضه أو حالته على مسئوليته الجنائية وقت ارتكابه الجريمة)[1].

هذه الحالات الاستثنائية إذن يقررها القضاة والمختصون النفسيون، وهي كما ذكرنا (استثناءات) تحصل بسبب اختلال الإدراك وغياب العقل وليس بسبب الحزن أو الضيق. فإذا انتقلنا من هذا الاستثناء إلى الأصل: فإن نصوص الشريعة قررت وتواترت في القرآن والسنة بما يدل على أن الإنسان مسئولٌ عن تصرفاته، وعن عواقب أقواله وأفعاله، مقصرًا كان أو مجتهدًا، حزينًا كان أم سعيدًا، مطمئنًا كان أم خائفًا.

فطبيعة التكليف الشرعي مستلزمة للمشقة، والإنسان مخيرٌ بين أن يمتثل لأمر الله أو أن يلبي نداء هوى نفسه. وقد رُوي أن النبي ﷺ قال: (كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته)[2]. فكل بالغ عاقل مكلف ومسئول عن حياته، يجازي الله المحسن خيرًا والمسيء شرًا، كما أوجب الله عقوبات دنيوية وأخروية على من يفرط في مسئولياته ويقصّر في مهامه الدينية وينتهك حقوق غيره.

وقد قال الله عز وجل: ﴿ بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ﴿١٤﴾ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُۥ ﴿١٥﴾ ﴾. قال ابن كثير: (أي هو شهيدٌ على نفسه، عالمٌ بما فعله، ولو اعتذر وأنكر)[3]. وقال ربنا سبحانه أيضًا: ﴿ كُلُّ نَفْسٍۭ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾. قال ابن عباس رضي الله عنه: أي معتقلة بعملها يوم القيامة[4].

---

(1) جمال عبدالله لافي، أثر المرض النفسي في رفع المسئولية الجنائية في الفقه الإسلامي، ص/ 47.

(2) متفق عليه.

(3) تفسير ابن كثير.

(4) تفسير ابن كثير.

وحتى في أشد الحالات بؤسًا مثل حالات الانتحار، فلم يكن هذا الأصل استثناءً من الشريعة، فكل إنسان مسئول عما كسبت يداه، مادام كان عاقلًا ومدركًا وواعيًا بما يفعل. فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (شهدنا مع رسول الله ﷺ، فقال لرجل ممن يدعي الإسلام: هذا من أهل النار. فلما حضر القتال قاتل الرجل قتالًا شديدًا فأصابته جراحة، فقيل: يا رسول الله؛ الذي قلت له إنه من أهل النار، فإنه قد قاتل اليوم قتالًا شديدًا وقد مات!، فقال النبي ﷺ: إلى النار.

قال: فكاد بعض الناس أن يرتاب، فبينما هم على ذلك إذ قيل إنه: لم يمت، ولكن به جراحًا شديدًا، فلما كان من الليل لم يصبر على الجراح [أي من الألم]، فقتل نفسه، فأُخبر النبي ﷺ بذلك فقال: الله أكبر، أشهد أني عبد الله ورسوله. ثم أمر بلالًا فنادى بالناس: إنه لا يدخل الجنة إلا نفس مسلمة، وإن الله ليؤيد هذا الدين بالرجل الفاجر)[1].

ولعل الاتجاه الأخير الذي ينزع نحو تبرير الجرائم بحالة مرتكبها النفسية بدون ضابط ربما يبرر انتحار هذا الرجل المقاتل بالعوارض والآلام التي يعاني منها وكيف أنها دفعته بالأخير إلى أمر خارج عن إرادته، لكن النبي ﷺ يعلمنا أنَّ الإنسان مسئول عن أفعاله، وأن الظروف الخارجية ينبغي مواجهتها بالصبر ومجاهدة النفس والاستعانة باللَّه واستحضار الثواب والعقاب، لا بالاستسلام والانهزام أمامها.

ولذلك ففي الآخرة يُجازى الناس على ما فعلوا في حياتهم الدنيا، وحتى رسول الله ﷺ نفسه لا يملك لهم شيئًا مهما قدموا من أعذار، كما

---

(1) متفق عليه.

رُوي في الصحيحين في حديث الشخص الذي يأتي الغلول [وهو نوع من أنواع أخذ الأموال بغير وجه حق] فإنه يُحاسب على هذه الجريمة ولا يقبل عذره فيها، كما قال ربنا: ﴿وَمَن يَغْلُلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: (قام فينا رسول الله ﷺ ذات يوم، فذكر الغلول، فعظّمه وعظم أمره، ثم قال: لا ألفين أحدكم يجيء يوم القيامة على رقبته بعير له رغاء [شكل من أشكال الغلول]، يقول: يا رسول الله، أغثني!، فأقول: لا أملك لك من الله شيئًا، قد أبلغتك)[1].

فالإنسان إذن محاسبٌ عما يقترف، وللشريعة استثناءات معينة وردت لإعذار أصحاب الذنوب، مثل الجهل والسفه والسُّكر والخطأ وغير ذلك.

لكن ما أن تنطبق الشروط الشرعية على الإنسان فإنه يُعاقب في الدنيا والآخرة على ما اقترف، ولا يمكن التهاون في هذا الأمر أبدًا، ولذا قال ربنا عن حدّ الزاني: ﴿ٱلزَّانِيَةُ وَٱلزَّانِى فَٱجْلِدُواْ كُلَّ وَٰحِدٍ مِّنْهُمَا مِاْئَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِى دِينِ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَآئِفَةٌ مِّنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝٢﴾.

فأمر الله المؤمنين ألا يفرطوا في العقوبة الشرعية وألا يشعروا بالرأفة تجاه الزاني الذي ثبت عليه الحدّ، ورغم أن الله عز وجل سمّى إقامة العقوبة على الزاني (عذاب) إلا أنه - سبحانه - رغم ذلك أمر المؤمنين ألا يتساهلوا في إقامة هذا العذاب على مرتكب الجريمة، بل أمرهم بشهود الحدّ وحضوره.

فالشاهد أن الإنسان القادر البالغ العاقل يتحمل مسئولية نفسه،

---

(1) متفق عليه.

ويحاسب أمام الله عما اقترفت يداه. وموجة التساهل مع الخطايا والآثام بحجة مراعاة الحالة النفسية هي موجة تهوّن من شأن الجرائم وتقلل من قيمة المعصية في الأرض. فما ينبغي على الإنسان الراشد إذن هو أن يستقوى ويستحضر نصوص الشريعة التي تذكّره وتعظه بالتقوى، وأن يجاهد نفسه ليخالف هواها، واضعًا أمامه قول ربنا سبحانه وتعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾.

خاتمة

حاول هذا الكتاب تسليط الضوء على ظاهرة وليدة لم تأخذ حظها في التحليل والمراقبة أو العلاج والتدارك حتى الآن، فكان هذا الكتاب مُحاولة اجتهادية للتعريف بهذه الظاهرة وجذب مزيد من الانتباه إليها، حتى يتم تناولها ومناقشتها من قبل المهتمين والناشطين والمتخصصين والدعاة.

وكما ركز الكتاب على جيل زي Gen Z فإن الأجيال الأخرى غير معفية من الإصابة ببعض الآثار الجانبية لمشكلة الهشاشة النفسية، وتقاطع ظاهرة الهشاشة النفسية مع الأجيال الأخرى مثل جيل الألفية Millennials الذي يقع مواليده بين عامي 1984م إلى 1997م قد يكون محلًا للدراسة، لكنه برأينا ظاهرٌ للعيان بشكل أوضح في جيل زي.

فسواءً كان القارئ من أبناء الجيل المقصود في هذا الكتاب أم من جيل آخر، وسواء شعر أن بعض الفصول لمسته أو أن بعض الفصول لم تتحدث عنه، فإن هذه الظاهرة أتوقع لها مزيدًا من التسلل إلى نفوس الشباب والفتيات، ولكن بطريقة بطيئة، لا بين عشية وضحاها. لذا فإني أوصي القارئ أن يحصّن نفسه أولًا، وبأن يبدأ في إصلاح ما يراه في أقرانه أو زملائه من أخطاء، مُفيدًا مما ورد في هذا الكتاب من نصائح أو خطوات. ولعل هذا الكتاب يكون خطوة في التغيير نحو الأفضل، إن شاء الله تعالى.

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

المراجع

باللغة العربية

1) يورك جيرتل ورالف هيكسل، مأزق الشباب في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، (بيروت: دار الساقي، 2019م).

2) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، (بيروت: دار ابن حزم، 2005م).

3) ألان دو بوتون، قلق السعي إلى المكانة: الشعور بالرضا أو المهانة، (بيروت: دار التنوير، 2018م).

4) محمد شعبان أيوب، كيف ربى المسلمون أبناءهم؟ (القاهرة: مؤسسة اقرأ، 2011).

5) محمد الغزالي، خلق المسلم، (القاهرة: دار الريان: 1987م).

6) ابن القيم، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، (بيروت: دار الكتب العلمية).

7) ابن عبيد الله السقاف، بلابل التغريد فيما استفدناه أيام التجريد، (بيروت: الأميرة للطباعة والنشر: 2015م).

8) زيجمونت باومان، الحب السائل: عن هشاشة الروابط الإنسانية، (بيروت: الشبكة العربية للأبحاث والنشر: 2016م).

9) عماد رشاد، أحببت وغدًا: التعافي من العلاقات المؤذية، (القاهرة: الوراق للنشر والتوزيع: 2019م).

10) برينيه براون، نعمة عدم الكمال، (السعودية: مكتبة جرير، 2015م).
11) فيكتور فرانكل، الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس، (الكويت: دار القلم، 1982م).
12) علي عزت بيجوفيتش، الإسلام بين الشرق والغرب، (القاهرة: دار الشروق).
13) إلزا جودار، أنا أوسيلفي إذن أنا موجود: تحولات الأنا في العصر الافتراضي (الدار البيضاء: المركز الثقافي للكتاب، 2019م).
14) سوزان جرينفيلد، تغير العقل: كيف تترك التقنيات الرقمية بصماتها على أدمغتنا، (الكويت: عالم المعرفة: 2017م).
15) أبو بكر الآجري، جزء فيه حكايات عن الشافعي وغيره، (السعودية: دار البشائر الإسلامية، 2010م).
16) ديفيد ميكس، القراءة المتأنية في عصر السرعة، (الرياض: مكتبة العبيكان: 2015م).
17) فرانسيس بوث، مصيدة التشتت: كيف تركز في فوضى العالم الرقمي، (السعودية: مكتبة جرير).
18) علاء عبد الحميد، حديث نفس: خواطر في معرفة النفس، (القاهرة: كتبنا، 2019م).
19) ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين، (دمشق: مكتبة دار البيان، 1978م).
20) النووي، مقدمة شرح صحيح مسلم، (القاهرة: المكتبة المصرية بالأزهر، 1929م).

21) الذهبي، تذكرة الحفاظ، (بيروت: دار الكتب العلمية، 1998م).
22) جوناثان جوتشل، الحيوان الحكاء: كيف تجعل الحكايات منا بشرًا؟ (بيروت: الدار العربية للعلوم ناشرون، 2018م).
23) جوستاف لوبون، سيكولوجية الجماهير، (بيروت: دار الساقي، 1991م).
24) ميشيل لاكروا، عبادة المشاعر، (الدار البيضاء: أفريقيا الشرق، 2017م).
25) ابن حزم، طوق الحمامة، (القاهرة: مؤسسة هنداوي، 2016م).
26) عمرو كامل وكريم طه ومحمد الهمشري، الأشرار، (القاهرة، دار ليلى: 2017م).
27) جمال عبد الله لافي، أثر المرض النفسي في رفع المسئولية الجنائية في الفقه الإسلامي، (غزة: الجامعة الإسلامية، 2009م).

باللغة الأجنبية:

28) Jean Twenge, iGen: Why Today's Super - Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us.
29) Dan Kiley, The Peter Pan Syndrome: Men Who Have Never Grown Up, (NY: Dodd, Mead & Co.: 1983).

30) Claire Fox, I Find That Offensive, (London: BiteBack Publishing, 2016).
31) Jane Morris, Teacher Misery: Helicopter Parents, Special Snowflakes & Other Bullshit.
32) Alfie Kohn, Unconditional Parenting: Moving from Rewards and Punishments to Love and Reason, (New York: Atria Books, 2005).
33) Greg Lukianoff & Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure, (New York: Penguin Press, 2018).
34) Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder, (New York: Random House, 2012).
35) Hara Estroff Marano, A Nation of Wimps.
36) Christopher Lasch, The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations, (New York: W.W. Norton & Co.: 1979).
37) Allen Francis, Saving Normal: An Insider's Revolt against Out - of - Control Psychiatric Diagnosis, DSM - 5, Big Pharma, and the Medicalization of Ordinary Life.

38) Carl Cederstrom & Andre Spencer, The Wellness Syndrome, (Cambridge: Polity Press, 2015).

39) Jean Twenge & Wiliam Campbell; The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement, (New York: Simon & Schuster, 2009).

40) George Cheney, Lars Christensen & Theodore Zorn, Do We Really Want Constant Change?, (CA: BK Communications, Inc., 1999.

41) Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental: Nurturing a Clear Mind and a Generous Heart, (Illinois: IVP Books, 2006).

42) Marsha Linehan, DBT Skills Training Manual, (New York: The Guilford Press, 2015).

43) Michael Bennett & Sarah Bennett, F*ck Love: One Shrink's Sensible Advice for Finding a Lasting Relationship.

44) Cal Newport, So Good They Can't Ignore You.

جميع الروابط الإلكترونية تم الدخول عليها بتاريخ 2019/ 12/ 12م

للاطلاع على إصدارات المركز:



تتوفر إصداراتنا في:

- **متجر دلائل الإلكتروني:**

- تويتر: (@Dalailcentre).

- واتساب: (00966539150340).

- **جرير:** (www.jarir.com).
- **دار مفكرون:**

- فيسبوك: (@mofakroun) - تويتر: (@mofakroun).

- تواصل: (00201110117447).

- **جملون:** (www.jamalon.com).
- **النيل والفرات:** (www.neelwafurat.com).